

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЧЕРНІГІВСЬКИЙ КОЛЕГІУМ»

ІМЕНІ Т.Г. ШЕВЧЕНКА

Навчально-науковий інститут психології та соціальної роботи

Кафедра загальної, вікової та соціальної психології імені М. А. Скока

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

освітнього ступеня «магістр»

на тему:

**ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ АУТОДЕСТРУКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ
МОЛОДІ ТА ЇЇ ПРОФІЛАКТИКА**

Виконала:

студентка VI курсу, 51 групи

Заїка Вікторія Михайлівна

Науковий керівник:

Ющенко Ірина Миколаївна

кандидат психологічних наук, доцент

Захищено з оцінкою _____

Голова ЕК _____

Чернігів – 2022

Студент (ка) _____

(підпис) (прізвище та ініціали)

Науковий керівник _____

(підпис) (прізвище та ініціали)

Рецензент _____

(підпис) (прізвище та ініціали)

Кваліфікаційна робота розглянута на засіданні кафедри

загальної, вікової та соціальної психології

протокол № _____ від « ____ » _____ 2022 року.

Студент (ка) допускається до захисту даної роботи в екзаменаційній комісії.

Завідувач кафедри _____

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ АУТОДЕСТРУКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ МОЛОДІ	6
1.1. Аналіз феномену аутодеструктивної поведінки в сучасній психологічній науці.....	6
1.2. Різновиди та причини аутодеструктивної поведінки.....	14
1.3. Психологічні особливості молоді, схильної до аутодеструктивної поведінки.....	20
1.4. Висновки до першого розділу.....	24
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АУТОДЕСТРУКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ МОЛОДІ	26
2.1. Характеристика вибірки.....	26
2.2. Методи та методики дослідження.....	27
2.3. Аналіз отриманих результатів.....	29
2.4. Висновки емпіричного дослідження.....	42
РОЗДІЛ 3. ЗАПОБІГАННЯ АУТОДЕСТРУКТИВНИМ ТЕНДЕНЦІЯМ ПОВЕДІНКИ МОЛОДІ	45
3.1. Цілі, завдання та структура тренінгової програми спрямованої на запобігання аутодеструктивної поведінки молоді.....	45
3.2. Зміст тренінгової програми «Профілактика аутодеструктивної поведінки молоді».....	48
ВИСНОВКИ	69
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	72

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблема аутодеструктивних проявів поведінки займає особливе місце у науці. Така поведінка суперечить здоровому глузду та одному з основних інстинктів, закладених у людині, – інстинкт самозбереження. При цьому результати досліджень, проведених протягом останніх двох століть, показують, що з розвитком цивілізації, можливостей людства, покращенням якості життя кількість таких проявів не лише не зменшується, а й навіть зростає і вони стають дедалі масовим явищем.

Проблема аутодеструктивної поведінки стає однією з найгостріших медико-соціальних та клініко-психологічних проблем сучасності, що пояснюється, насамперед, її соціальною небезпекою, а найбільшого поширення, на жаль, вона має серед молоді. Аутодеструктивна поведінка нерідко сигналізує про початок психічного захворювання, зумовлює високий ризик суїциду і пов'язана із соціальним неблагополуччям дітей, підлітків і юнацтва.

Молоді люди, чия самоідентичність все ще перебуває у стадії формування, є особливо вразливими щодо впливу деструктивних цінностей, що досить часто транслиуються суспільством та деякими субкультурами.

У клініко-психологічному аспекті саморуйнівна поведінка розглядається як системний розлад.

Теоретико-методологічна основа роботи Проблема девіантної поведінки широко висвітлюється у працях таких авторів як О. Бондарчук, Т. Герасимів, І. Кошова, В. Кузьменко, О. Христюк. Низка робіт сучасних науковців присвячені, зокрема, запобіганню та подоланню девіантної поведінки серед молоді. Серед них Л. Вольнова, М. Волошенко, В. Корнешук, А. Лучинкіна, В. Оржеховська, Н. Пихтіна та інші.

У рамках психологічної концепції суттєвий внесок у дослідження причин та чинників аутоагресивної поведінки зробили А. Адлер, З. Фрейд,

К. Меннінгер, А. Реан, Н. Фарбероу, В. Франкл, В. Фромм, У. Шелдон, К. Юнг.

Серед сучасних українських дослідників проблемі дослідження аутодеструктивної поведінки присвячують свої наукові доробки такі вчені, як Н. Афанасьєва, Н. Бугайова, Т. Вовнянко, Т. Гаврилишин, О. Ігумнова, А. Михайлов, О. Мусаелян, О. Погорілко, А. Скрипніков, В. Яремчук та ін.

Отже, означена нами проблема викликає значний інтерес серед науковців та, беззаперечно, потребує подальшої розробки.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання результатів теоретико-емпіричного дослідження в корекційній роботі з молоддю з питань попередження аутодеструктивної поведінки. Також отримані матеріали будуть корисними при розробці корекційно-розвивальних тренінгових занять, спрямованих на усунення аутодеструктивних тенденцій у поведінці сучасної молоді.

Об'єкт дослідження: феномен аутодеструктивної поведінки.

Предмет дослідження: психологічні чинники аутодеструктивної поведінки молоді.

Мета дослідження: вивчення психологічних особливостей аутодеструктивної поведінки та розробка корекційно-профілактичної програми, спрямованої на запобігання аутодеструктивних тенденцій поведінки молоді.

Відповідно до зазначеної мети дослідження окреслено наступні **завдання**.

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми аутодеструктивної поведінки.

2. Теоретично дослідити причини, умови виникнення та ризики аутодеструктивної поведінки, охарактеризувати різновиди та особливості аутодеструктивної поведінки серед молоді.

3. Емпірично дослідити психологічні особливості прояву аутодеструктивної поведінки у сучасної молоді.

4. Розробити корекційно-профілактичну програму, спрямовану на запобігання та корекцію аутодеструктивної поведінки серед молоді.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених задач були використані такі методи:

а) теоретичні методи – науковий аналіз, абстрагування, синтез, систематизація;

б) емпіричні методи – опитування, тестування. Зокрема, особливості прояву аутодеструктивної поведінки молоді вивчалися за допомогою: «Опитувальник суїцидального ризику» (Шмельов А., модифікація Разуваєвої Т.), «Антивітальність і життєстійкість» (Сагалакова О., Труєвцев Д.) та опитувальник «Емоційна дисрегуляція» Н. Польської;

в) методи математичної статистичної обробки даних за допомогою програми SPSS Statistics.

Структура роботи зумовлена логікою дослідження і складається зі вступу, трьох розділів, списку використаних джерел (30 найменувань) та додатків.

У першому розділі наведені результати теоретичного аналізу феномену аутодеструктивної поведінки, розкрито поняття, форми прояву і фактори ризику аутодеструкцій; проаналізовано різновиди і причини виникнення аутодеструктивної поведінки, розглянуто психологічні особливості молоді, схильної до аутодеструкції.

У другому розділі наведений опис процедури емпіричного дослідження, його методів та методик, охарактеризовано вибірку, інтерпретовано та представлено отримані емпіричні результати дослідження.

У третьому розділі наведено розробку тренінгової програми, спрямованої на профілактику аутодеструктивної поведінки серед молоді.

Загальний обсяг роботи – 73 сторінки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ АУТОДЕСТРУКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ МОЛОДІ

1.1. Аналіз феномену аутодеструктивної поведінки в сучасній психологічній науці

Перш ніж розглядати поняття «аутодеструктивна поведінка» у широкому семантичному аспекті, необхідно визначити його етимологію.

Так, згідно з коротким словником іноземних слів деструкція (лат. destructio) – це руйнування, порушення нормальної структури чогось [2].

Деструктивність розуміється при цьому як руйнація, спричинена людиною, що спрямована ззовні, на зовнішні об'єкти, або всередину, на себе.

Розглядаючи теоретичні підходи до аутодеструктивної поведінки на етапі розвитку класичної психології та ґрунтуючись на критерії розуміння природи людини, пропонуємо умовно розділити ці підходи на песимістичні, нейтральні та оптимістичні (Табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Підходи до проблеми аутодеструктивної поведінки

Песимістичні	Нейтральні	Оптимістичні
<p>Соціал-дарвінізм (людина егоїстична, зла та агресивна.) (Г.Спенсер, К. Лоренц та ін.)</p> <p>Психоаналіз (З. Фрейд, К. Меннінгер та ін.) людина агресивна, аморальна)</p> <p>Соціобіологія та еволюційна психологія (Е. Уілсон, Д. Басс, Дж. Тубі, Л. Космайдес)</p>	<p>Біхевіоризм (людина ні погана, ні добра) (Б. Скіннер, А. Бандура та ін.)</p> <p>Екзистенційна психологія (людина і погана, і добра – все визначає її вибір) (Р. Мей, В. Франкл, А. Ленгле, І. Ялом та ін.)</p>	<p>Гуманітарна і феноменологічна психологія (людина за своєю природою добра) (Е. Гуссерль, А. Маслоу, К. Роджерс, Г. Олпорт, Н. Фарбероу та ін.)</p>

Дослідники, умовно віднесені до першої групи, визнають, що деструктивність закладена у самій природі людини. Тут сприймається, що людина спочатку «деструктивна, зла, агресивна, аморальна».

Так, з погляду соціал-дарвіністів, життя соціуму будується на засадах природного відбору, боротьби за існування, як у тваринному світі. К. Лоренц у своїй роботі «Агресія, або Так зване зло» доводить, що агресивні явища вроджені та інстинктивно зумовлені, пояснює необхідність як зовнішньо-, так і внутрішньовидової агресії для виживання виду загалом [16].

Подібний підхід характерний і психоаналізу. З погляду З. Фрейда, рушійною силою поведінки людини є боротьба двох інстинктів: Ероса – прагнення життя і Танатоса – прагнення смерті. Саме Танатос проявляється у деструктивній поведінці, агресії. Зігмунд Фрейд підкреслює, що ця агресія може бути спрямована як назовні, так і на самого себе. При порушенні рівноваги між «інстинктом життя» та «інстинктом смерті» останній може виявитися сильнішим, і це може виражатися в антисоціальній поведінці, самоушкодженні та суїциді. Динаміка внутрішніх конфліктів багато в чому залежить від раннього розвитку, і насамперед від відносин із батьками [19].

Концепція З. Фрейда є однією з найвідоміших теорій, що пояснює наявність руйнівного прагнення у природі людини. На думку дослідника, «в усіх людей є місце деструктивним, тобто антисуспільним і антикультурним тенденціям, і в багатьох осіб вони досить сильні для того, щоб визначити собою їх поведінку у суспільстві» [19].

Психолог К. Меннінгер, розвиваючи ідеї Фрейда про аутодеструктивну поведінку, зокрема про суїцид, виокремлює три необхідні складові суїцидальної поведінки, три бажання: померти, вбити, бути вбитим [10]. Якщо поєднуються всі три – ймовірність суїциду велика.

В іншому випадку це можуть бути інші форми аутодеструктивної поведінки, метою яких буде не смерть, а залякування, шантаж, отримання якоїсь, можливо неочевидної, вигоди від цієї поведінки [10].

Для гуманістичної психології характерний оптимістичніший погляд на людину. Тобто людина сама по собі «хороша», у неї від початку закладено прагнення до саморозвитку, самореалізації, самоактуалізації. Саме оптимістичний погляд на людську природу лежить в основі інтерпретації можливостей людини, зокрема її поведінки і ставлення до себе.

Тому для таких класиків гуманістичної психології, як К. Роджерса та А. Маслоу стосовно розгляду питань аутодеструктивної поведінки принциповою постає проблема блокування самоактуалізації особистості. Неадекватна самооцінка, конфлікти між прагненням до самоактуалізації та іншими потребами (наприклад, у безпеці, прийнятті) стають причиною проблем особистості, які зрештою можуть виявлятися в аутодеструктивній поведінці [21].

Феноменологічний підхід до розуміння аутодеструктивної поведінки представлений роботами Е. Шнейдмана та Н. Фарбероу, чиї дослідження є провідними в сучасній суїцидології.

Вчений Е. Шнейдман досліджував міфи в суспільстві щодо сутності суїциду та можливих причин його здійснення. Автор виділив загальні риси суїцидів, описав особливості особистості, що зумовлюють суїцидальну поведінку, що знайшло відображення у створеній ним типології індивідів: «шукачі смерті», «ініціатори смерті», «гравці зі смертю» та ті, які схвалюють смерть [21].

Для розуміння причин суїциду Е. Шнейдман увів поняття душевного болю, визначаючи його як чинник, що запускає механізм саморуйнування, що виникає через фрустрацію потреб людини. Для дослідження даної проблеми Е. Шнейдман разом з Н. Фарбероу розробив метод психологічної автопсії, що полягав в аналізі посмертних записок [9].

Саме Н. Фарбероу сформулював власну концепцію аутодеструктивної (саморуйнівної) поведінки людини. Як саморуйнівні паттерни поведінки він розглядає не лише завершені самогубства, але й алкоголізм, токсикоманію, наркотичну залежність, зневагу до лікарських рекомендацій, делінквентні

вчинки, невиправдану схильність до ризику, необачний азарт [9]. Отже, Н. Фарбероу значно ширше глянув на проблему самогубства та саморуйнівної поведінки людини. На його думку, до саморуйнівної поведінки можна відносити не лише самогубство, а й такі поширені соціальні явища, як алкоголізм, наркоманія, токсикоманія, трудовоголізм, схильність до ризику, нехтування порадами лікаря, та інші прояви деструктивної активності що, так само як і суїцид, є поведінкою, що завдає шкоди самій людині, руйнує її здоров'я та, в перспективі, здатна вбити [9, 21].

З погляду представників біхевіористичного та когнітивного підходів, сама по собі, людина не погана і не хороша. Вся річ у тому, чому і як вона навчається протягом життя.

Знаний біхевіорист А. Бандура пропонує розглядати функціонування людини як продукт взаємодії поведінки, особистісних факторів (віра, очікування, самосприйняття) та впливу оточення (заохочення, покарання). Таким чином, визначаючи причини аутоагресивної поведінки, ми маємо враховувати і особистісні чинники, і умови довкілля.

Пояснюючи, чому люди карають себе, А. Бандура припускає, що самопокарання дозволяє знизити внутрішній дискомфорт у разі, якщо людина тривожиться і засуджує себе, коли порушує свої норми поведінки. Розглядаючи проблему оцінки самоефективності, автор звертає увагу на зовнішнє «надихаюче мовлення», яке здатне підвищити рівень самооцінки. Воно ж, на думку автора, запускає механізм самокритики. Надмірне самопокарання, якщо людині притаманні надмірно суворі норми самооцінки, може призводити до хронічної депресії, апатії, відчуття нікчемності та відсутності мети. Таке самопокарання може спричинити алкоголізм, наркоманію та інші форми аутодеструктивної поведінки [21].

Складність визначення психологічних механізмів розвитку схильності до самоушкодження обумовлена різноманітною специфікою аутодеструктивної поведінки. Особистість не формується окремо від

суспільства, його соціально-економічних та культурних тенденцій розвитку, інформаційного середовища, сімейного виховання, спілкування з однолітками [7].

Сучасні автори серед інших середовищних чинників зазначають вплив інтернет-середовища. Легкість створення деструктивних анонімних спільнот, наразі провокують емоційно вразливих користувачів, на формування вирішальної самоушкоджуючої поведінки [3].

На думку Е. Фромма, пояснення деструктивності слід шукати як в успадкованому від тварини руйнівному інстинкті, так і в тих чинниках, які відрізняють людину від тваринних предків. На наш погляд, це твердження є підставою для розрізнення двох протилежних видів агресії: «доброякісної», оборонної, яка слугує справі виживання індивіда і роду, має біологічні форми прояву і згасає разом із зменшенням небезпеки, і «злроякісною», біологічно безглуздою і жорстокою, які властиві лише людині, бо, на думку Е. Фромма лише людина буває деструктивною незалежно від наявності загрози самозбереженню і поза нею, у зв'язку з задоволенням потреби [21].

У психоаналітичному напрямі були інші концепції аутодеструктивності, зокрема та, що міститься у роботі С. Даунінга. Аутоагресія у ній трактується як захисний механізм психіки, пере направлення агресія із зовнішнього об'єкта на самого себе в ситуації неможливості її реалізувати через засудження чи покарання [12].

Вчений Альфред Адлер виокремив «комплекс неповноцінності» як ключовий бар'єр, та складова механізму розвитку особистості. Пошук способу подолання цього бар'єру розглядається як кризова ситуація, подолавши яку особистість переходить до наступної перешкоди з певним досвідом та самооцінкою своїх можливостей. Неспроможність знайти ресурс для подолання комплексу неповноцінності, розмитість світоглядних принципів, деструктивний вплив інтернет-спільноти, що провокують на «втечу-уникнення» кризового бар'єру, формують дозвільний патерн самоушкоджуючої поведінки [15].

Психологи, психіатри та психотерапевти на практиці доволі часто стикаються з самоушкодженнями у поведінці людей. Така поведінка розглядається як патологія, психічне відхилення, суть якого полягає у навмисному, цілеспрямованому нанесенні ушкоджень власному організму.

Отже, у науковій літературі описано багато різновидів аутодеструктивної поведінки. У найбільш загальному розумінні, аутодеструктивна поведінка – такий спосіб взаємодії людини з соціальним оточенням і самою собою, при якому завдається шкода самій собі. Інакше кажучи, аутодеструктивна поведінка – це дії людини, спрямовані на нанесення прямої чи непрямой шкоди власному соматичному або психічному здоров'ю.

Це складне комплексне багатоаспектне явище, що виявляється на когнітивному, емоційному і поведінковому рівнях [11].

Під аутодеструктивною поведінкою або поведінкою саморуйнування також розуміють поведінку, що відхиляється від медичних і психологічних норм і яка загрожує цілісності і розвитку самої особистості [13].

Інші ж автори визначають аутодеструктивну поведінку як навмисні дії (вчинки), що призводять до фізичного або психічного руйнування особистості при неусвідомленні можливості смертельних наслідків, тобто позбавлення себе життя [2].

Важливим є питання взаємовідношення понять аутодеструктивна поведінка, аутоагресія, суїцидальна поведінка. З впевненістю можна сказати, що поняття аутодеструктивної поведінки значно ширше, ніж поняття суїциду. Аутодеструктивна (саморуйнівна) поведінка, крім суїцидальної та самоушкоджуючої поведінки містить і такі форми, як гіподинамія, харчові порушення, віктимність, членство у деструктивних сектах, фанатизм та ін.

Зазначимо також, що під аутодеструкцією розуміється заподіяння шкоди самому собі у психічній чи фізичній формі. Аутоагресія ж розуміється як особливий *психічний стан*, що призводить до різних форм аутодеструктивної поведінки [3]. Знаний психолог А. Реан стверджує, що

аутоагресія є складним особистісним комплексом, що функціонує на чотирьох рівнях: характерологічному і виявляється в депресивності, інтроверсії, демонстративності, педантичності; самооціночному рівні з тенденцією до самознищення; соціальному рівні із проявами дезадаптації; перцептивному рівні з перебільшеним позитивним сприйняттям інших людей [1].

З позицій транзактного підходу (Р. Лазарус, К. Накано, М. Селігман) аутоагресивну поведінку можна трактувати як механізм адаптації до переживання стресової ситуації без досвіду застосування інших ресурсів особистості (воля, інтелектуальний рівень, досвід переживання емоцій, практичні навички) [21].

Представники численних напрямків психотерапії відносять до аутодеструктивних форм поведінки алкогольну, наркотичну та іншу залежність. Також вважається, що заняття екстремальними видами спорту та вибір професій, пов'язаних з ризиком, також відносяться до прихованих форм аутодеструкції. Потенційно, співробітники правоохоронних органів теж схильні до аутодеструкції, хоча діагностика за клінічними тестами при влаштуванні на службу не виявляє цих тенденцій. Як правило, ці тенденції тривалий час перебувають у латентному стані та актуалізуються при несприятливих обставинах. У дослідженнях досить часто зазначається, що аутоагресія виникає не раптово, а на тлі багаторічних стресів, великих психічних навантажень, екстремальних умов трудової діяльності. Водночас, щоб встановити діагноз аутодеструкції, необхідно встановити факт різноманітних, але повторюваних саморуйнівних дій [11].

У широкому сенсі аутодеструктивними діями вважають також деякі релігійні обряди, що супроводжуються самокатуванням і жертвами, жорстоку експлуатацію, війни, тобто всі ті усвідомлені ауто-і гетероагресивні прояви, що призводять до індивідуального чи масового саморуйнування та самознищення людей [12].

Ситуація депривації потреб особистості на різних етапах її розвитку формує певні *детермінанти* саморуйнівної поведінки. Дисгармонічні стосунки в сім'ї та з іншими людьми, негативний досвід батьківсько-дитячих відносин, застосування різних форм насильства по відношенню до дитини призводять до виникнення аутодеструктивних тенденцій. Саме ці явища лежать в основі конфліктних відносин особистості з соціумом, дезадаптації, схильності до чужого впливу, розвитку адикцій та інших різновидів девіантної поведінки [30].

В особистості, схильної до аутодеструктивної поведінки, об'єктивна реальність сприймається спотворено. Іноді такі люди сприймають більше зв'язків з реальністю, ніж будь-хто, і це визначає їх специфічні відносини як із самими собою, так і оточуючим світом. Вони ніби грають у свою гру. З одного боку, вони здатні вирішувати серйозні завдання та бути зрілими, відповідальними. З іншого боку, вони абсолютно інфантильно реагують на типову ситуацію і вимагають підтвердження любові, значущості, і відразу відкидають любов і запевнення цінності їх досягнень. Страждаючи від неможливості відчутти і спотворено сприймаючи всі взаємозв'язки, занурюються у самотність та байдужість.

Саморуйнівна поведінка може спричинити багато довгострокових наслідків. Найбільш очевидним ефектом є фізичні збитки, які завдає така поведінка. Через ризиковану поведінку у людини можуть утворитися пошкодження на тілі, а також низка захворювань, зокрема, хвороби, що передаються статевим шляхом, ВІЛ, гепатит, печінкова та ниркова недостатність. Постійні негативні думки про себе та ізоляція від інших також можуть мати негативний вплив на психічне здоров'я. Наприклад, тривале вживання наркотиків може спричинити психічні захворювання, депресію та тривогу [12]. Саморуйнівна поведінка також може шкодити соціальним зв'язкам людини, що може посилити ізоляцію та увічнити цикл саморуйнівних тенденцій.

1.2. Різновиди і причини аутодеструктивної поведінки

Проблема аутодеструктивних проявів поведінки займає особливе місце у науці. Така поведінка суперечить здоровому глузду та одному з основних інстинктів, закладених у людині, – інстинкту самозбереження. При цьому результати досліджень, проведених протягом останніх двох століть, показують, що з розвитком цивілізації, можливостей людства, покращенням якості життя кількість таких проявів не лише не зменшується, а й навіть зростає і вони стають дедалі поширеним масовим явищем.

Вплив докорінних змін у соціальному устрої на процес розвитку особистості – центральна проблема багатьох галузей знання та, водночас, одне із ключових завдань розвитку громадянського суспільства. В даний час стає актуальною проблема виникнення патологічних станів, спричинених негативним впливом таких соціальних факторів, як майнове розшарування населення та бідність, економічні негаразди та зневіра у моральних цінностях, висока соціальна напруженість, криза сім'ї, системи здоров'я та соціального захисту, тощо.

Ще очевидніше, що демографічна ситуація та відсутність державної програми виховання нового покоління у парадигмі самореалізації, творчої діяльності та саморозвитку призвели до збільшення кількості молодих людей зі стійкою тенденцією до девіантної поведінки, знецінення в масовій свідомості власного життя та здоров'я, залученості до процесу аутодеструкції з переважанням потягу до смерті над жагою до життя.

Подолання соціальної ситуації, яка відбивається на соціальному здоров'ї більшості населення, можливо через створення системи профілактики та корекції поведінки аутодеструктивної спрямованості серед молоді .

Аналізуючи сучасні зарубіжні підходи до вивчення аутодеструктивної поведінки, досліджено, що аутодеструктивна поведінка поділяється на три групи залежно від ієрархічного рівня аналізу

поведінки: екологічний підхід (макрорівень), транзактний підхід (мезорівень) та регуляторні моделі поведінки (мікрорівень) (Рис. 1.1.)

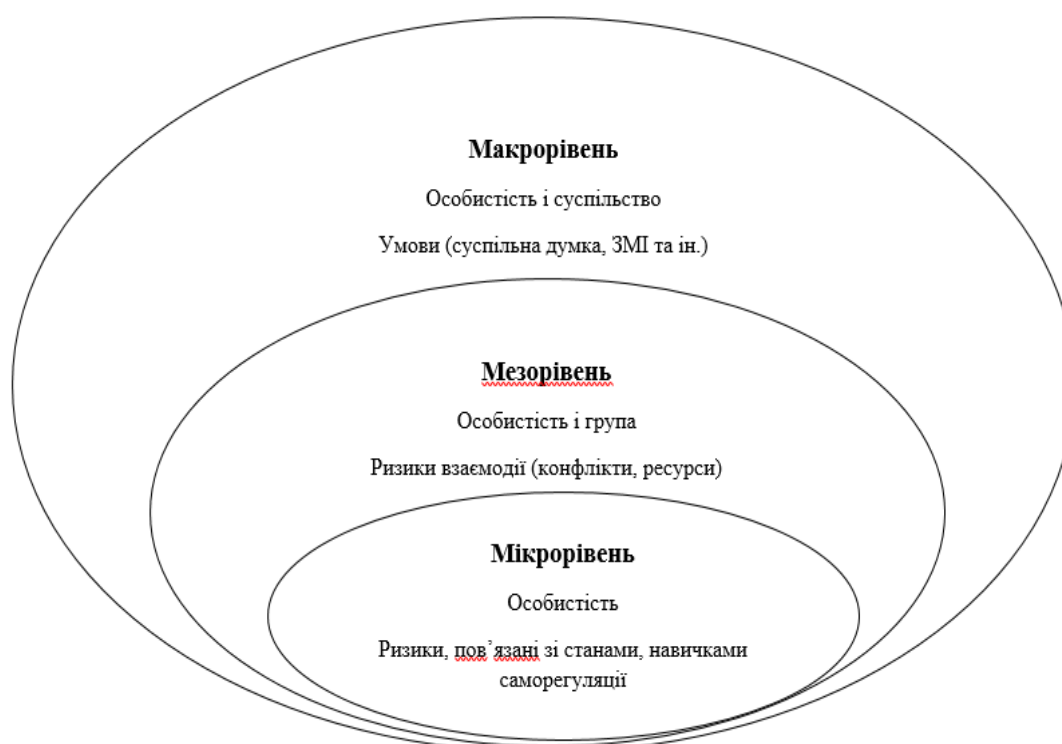


Рис. 1.1. Схема рівневого аналізу

Екологічний підхід розглядає співвідношення у системі «людина – соціальне середовище». Саморуйнування є наслідком порушення балансу у системі. Іншими словами, причиною аутодеструктивної поведінки є несприятливі умови дорослішання, розвитку [3].

Транзактний підхід заснований на ідеї взаємодії людини та соціального середовища. Тут аутодеструктивна поведінка розглядається як своєрідний адаптаційний механізм у ситуації стресу, що виявляється при дефіциті особистісних ресурсів, якими виступають: активність, інтелект, вольові якості, поінформованість, навички подолання складних ситуацій та ін. Відповідно, профілактичні заходи мають бути зосереджені на розвитку цих ресурсів в особистості [26].

Дослідження мезорівня спрямовані на виявлення чинників аутодеструктивної поведінки, визначення факторів ризику, аналіз механізмів

поведінки, які людина використовує у різних життєвих ситуаціях, прогноз майбутніх суїцидальних тенденцій.

У найбільш загальному вигляді чинники аутодеструктивної поведінки представлені у Таблиці. 1.2.

Таблиця 1.2.

Чинники аутодеструктивної поведінки

<i>Біологічні</i>	<i>Особистісні</i>	<i>Соціальні</i>
Депресія; Здоров'я; Лікування, прийом ліків; Спадковість; Особливості нервової системи.	Кризові ситуації; Цінності і сенси; Стратегії подолання труднощів; Емоційні чинники; Залежності;	Деструктивна сім'я; Конфлікти; Соціальний статус; Девіантна поведінка; Соціальний стрес; Сексуальне або фізичне насильство.

Існує багато типологій аутодеструктивної поведінки, які поділяються за наступними показниками: за етіологією (екзогенна, ендогенна та поєднана форми аутодеструкції), за перебігом в онтогенезі (швидкоруйнівні та пролонговані форми аутодеструкції), за факторіальними умовами (біологічно та соціально обумовлені, психологічно зумовлені та поліфакторіальні), за кількісною характеристикою (групові та індивідуальні форми аутодеструкції), за формами аутодеструктивної поведінки (суїциди, хронічний алкоголізм, наркоманія та токсикоманія, ризиковані види діяльності, поєднані форми та інші форми аутодеструктивної поведінки).

Відповідно до сучасних класифікаційних підходів, аутодеструктивна поведінка поділяється на саморуйнівну та самотравмуючу. Саморуйнівна поведінка (self destructive behavior), це коли можливе заподіяння шкоди здоров'ю прямо не усвідомлюється або ігнорується суб'єктом. До неї

відносять прийом алкоголю, психоактивних речовин (включаючи наркотичні), порушення харчової поведінки, всі форми ризикованої поведінки (хуліганство, втечі з дому, епізоди сексуальних провокацій) та небезпечних захоплень (руфінг, дигерство, сталкінг, паркур, фрірайд) з високою ймовірністю нещасних випадків, а також деякі різновиди соціальної пасивності [21].

Безпосередньо самотравмуюча поведінка (self-injurious behavior), що має такі синоніми як «самошкода», «самозбитки» супроводжується навмисним заподіянням фізичної шкоди власному тілу. До її проявів зараховують повторювані та спрямовані на себе удари різної локалізації та сили, щипки, пошкодження м'яких тканин гострими предметами, кусання губ, пальців, висмикування волосся, екскоріації, нанесення на шкірні покриви подряпин, порізів, шрамування, уколів, опіків, а також ковтання або смоктання шкідливих для здоров'я і непризначених для споживання об'єктів (металевих платівок, батарейок, шпильок) [22].

Опишемо найпоширеніші види аутодеструктивної поведінки, у тому числі й онлайн-поведінки, яка може виявлятися і стимулюватися як в онлайн-комунікації, так і на основі сприйняття ауто деструктивного онлайн-контенту, присвяченого такого роду поведінці.

Найпоширенішим видом аутодеструктивної поведінки є самоушкодження. Воно виявляється в навмисному нанесенні каліцтв своєму тілу називають самоушкодженням (self-harm). Нанесення собі шкоди може бути універсальним способом впоратися з важкою ситуацією та породженими нею емоціями, а може проявитися одноразово в стані гострого стресу. Дані досліджень різняться: від 5 до 38 % респондентів серед підлітків та молоді вдавалися до самоушкодження хоча б один раз, а близько 3% роблять це регулярно [1].

Також одним із видів аутодеструктивної поведінки є розлад харчової поведінки (РХП). До розладів харчової поведінки відносять анорексію, булімію, компульсивне переїдання та інші форми). Даний вид

аутодеструктивної поведінки включений ВООЗ в число захворювань, що вимагають пильної уваги, оскільки завдає серйозної шкоди психологічному та фізичному здоров'ю і може призводити до смерті. Згідно з дослідженнями, від 13 до 18% молоді мають РХП, більшою мірою піддаються цьому дівчата 15-20 років. Зростання числа РХП за останні десятиліття пов'язують насамперед із зміною у культурі образу «нормального» тіла, починаючи з моделі Твіггі у 60-х роках – сьогодні бути красивим означає бути худим [2, 28].

В світі існує така форма аутодеструкції, котра через свою доступність мільярдам людей стає найбільш популярною – це є аутодеструктивна поведінка людини у Інтернет-середовищі, в якому культивування такого образу тіла стає загальнодоступним, наприклад, у вигляді відретушованих фотографій свого тіла та обличчя (селфі), популярності Instagram-моделей чи груп, присвячених екстремальним способам схуднення (pro-ana). Порівняння себе з образами на відретушованих фотографіях, образлива оцінка випадковими людьми зовнішності молодої людини у соціальних мережах може призвести до пошуку «рецептів», які допомагають наблизитися до ідеалу. У тематичних спільнотах молодь опиняється серед однодумців, які підтримають і дадуть пораду [17].

Найбільш небезпечною аутодеструктивною поведінкою є суїцидальна, яка охоплює спектр поведінки від спроби самогубства та підготовчої поведінки до завершеного самогубства. У сучасному суспільстві стигматизованість та табуованість теми суїцидів перешкоджає публічному обговоренню проблеми та можливості своєчасно отримати допомогу. Незважаючи на ухвалений закон про кримінальну відповідальність за заклики до самогубства, в мережі Інтернет, наприклад, як і раніше, нескладно знайти інформацію про способи його вчинення. Інтернет може бути також середовищем для скоєння самогубства, наприклад, варіанти суїцидів у «прямому ефірі», кібербуліцид – доведення до самогубства кібербулінгом, флешмоб-суїцид, коли група людей домовляється

вчинити самогубство разом. Суїцидальний контент нерідко вихваляє та романтизує акт самогубства, спекулюючи на проблемах молоді чи симптомах психологічних розладів [28]. Згідно з даними досліджень, кожна п'ята людина, яка вчинила суїцид чи спроби суїциду, мала сторінку у соціальній мережі, де публікувала суїцидальний контент. В той же час Інтернет є доступним помічником у поширенні психологічної підтримки в кризових ситуаціях. Цікаво зазначити, що дослідження пошукових запитів Google протягом 19 днів після виходу серіалу «13 причин чому», у центрі сюжету якого виявилася дівчина-підліток, яка вчинила суїцид, показав, що на 19% зросли запити, пов'язані з пошуком суїцидального контенту, і запити пошуку психологічної допомоги [14, 17].

Очевидно, що небезпека, яку таїть у собі аутодеструктивна поведінка як масоподібне явище, загрожує і державі, і всьому соціуму загалом. Тому лише об'єднаними зусиллями можна створити реальну перешкоду на шляху явища, що становить загрозу національній безпеці. Кризовий стан сучасного суспільства та динаміка соціальних аномалій, різких змін у соціально-економічному устрої суспільства впливають на психологічний стан людини, її психіку, викликаючи деструкції в її поведінці, фіксується зростання смертей від соматичної патології (серцево-судинної, онкологічної та ін.), водночас має місце зростання смертності від самоушкоджень та отруєнь психоактивними та токсичними речовинами.

Аналіз джерел дозволив виокремити низку детермінант формування аутодеструктивних тенденцій.

До першої детермінанти відноситься несприятлива ситуація в батьківській сім'ї (асоціальна сім'я, деформована сім'я, порушення функціонування сім'ї, нездатність матері в ранньому дитинстві забезпечити дитині необхідний їй емоційний комфорт).

Друга детермінанта характеризується зовнішньою психотравмуючою ситуацією, що викликає стрес і прагнення його уникнути.

До третьої детермінанти відноситься інтерперсональний або внутрішньо-особистісний конфлікт, що руйнує особистість і провокуючий аутодеструктивні способи подолання стресогенної ситуації (особливо за відсутності адаптивних стереотипів поведінки).

Четвертою детермінантою є нездатність до вироблення адаптивних стратегій поведінки у стресі, прагнення уникнути психотравмуючого впливу умов життя та діяльності будь-якими способами.

До п'ятої детермінанти відноситься світоглядний протест, тобто прагнення зберегти своє Я, всупереч руйнуючим це Я зовнішнім факторам, що сприймається індивідом як ворожі.

Остання, шоста детермінанта характеризується поєднанням статусно-особистісних, ситуаційних та емоційних чинників, що призводить особистість до різних варіантів аутодеструкцій [24].

1.3. Психологічні особливості молоді, схильної до аутодеструктивної поведінки

Аналіз літератури свідчить, що проблема аутодеструктивної поведінки дуже актуальна для сучасного суспільства. Аутодеструктивна поведінка – складна і небезпечна форма поведінки, досить поширена в даний час. Вона містить різноманітні поведінкові прояви.

Нагадаємо, що під даним феноменом розуміють, насамперед, психічний стан та агресивні дії, спрямовані суб'єктом на самого себе. Аутодеструктивна поведінка виявляється у багатьох формах: самозвинуваченні, алкоголізації, наркоманізації, ризикованій сексуальній поведінці, завданні собі тілесних ушкоджень різного ступеня тяжкості аж до самогубства [6].

Американські дослідники Р. Берон та Д. Річардсон, які вивчали проблему аутоагресивної поведінки звернули увагу на те, що чим більше впливають на людину стреси, чим нестабільніше суспільство, тим більше в

ньому руйнується здоровий спосіб життя, укорінюються шкідливі звички, особливо серед молоді [20].

Дані досліджень свідчать, що аутоагресивна поведінка ускладнює соціально-демографічну ситуацію в країні, впливає на чисельність населення та його психічні та фізичні можливості, що знижують соціально корисну активність. Зловживання алкоголем призводить до зниження рівня народжуваності та збільшенню числа дітей із вродженими фізичними та психічними відхиленнями [25].

Вітчизняні дослідники проблем стресостійкості, гендерної ідентифікації, суїцидальної поведінки регулярно відзначають непрямі ознаки впливу соціально-економічних чинників на зростання частоти випадків саморуїнливої поведінки серед молоді [18].

Узагальнюючи результати досліджень науковців, можна зробити висновок, що аутоагресивний потенціал молоді найчастіше проявляється у готовності вибору небезпечних видів занять, вибору небезпечних професій, готовність до ризикованої поведінки в різних сферах життя, раннього статевого життя.

Інші дослідження показують, що молодь з аутоагресивними тенденціями у поведінці характеризується такими психологічними особливостями як тривога, obsesивно-фобічні порушення, а також істеричний тип реагування. Дані особливості виражені статистично значно вище у осіб з аутоагресивними проявами, що свідчить про переважання у них підвищеної тривожності, нав'язливих думок, страхів, наявності стереотипних процесів (ритуалів).

Отримані результати свідчать про те, що аутоагресивна поведінка характерна для осіб з невротичними проявами, що песимістично сприймають життя, що афективно або демонстративно реагують на життєві проблеми [6].

Особистість – системна та динамічна організація індивідуально-психологічних характеристик, яка здатна самотійно, мудро та гнучко діяти успішно навіть у несприятливих ситуаціях. На відміну від інших рівнів

психічної організації людини (індивідуального та соціально-індивідуального, залежних від зовнішніх та внутрішніх обставин), особистість має автономність і може долати зовнішні та внутрішні обмеження у процесі саморозвитку [4].

У разі позитивного (нормального) варіанту психологічного розвитку молодь вже може опанувати свою поведінку, у неї сформовані механізми вирішення мотиваційних конфліктів, пов'язаних із волею та свідомістю. Але відсутність чи недостатність самостійності (саморегуляції) як центральної характеристики особистості є доказом девіантного розвитку молоді людини [5]. Відхилення розвитку особистості полягають у тому, що особистість молоді людини не виконує свою основну функцію – саморегуляцію поведінки з урахуванням самосвідомості. У самосвідомості сучасної молоді існує щось, що спонукає її робити вибір на користь саморуйнування, а не саморозвитку. Це і є внесок особистісної своєрідності в аутодеструкцію [27].

У різних життєвих ситуаціях аутодеструктивна поведінка молоді буде детермінована не лише слабкістю регуляторної функції особистості (предиктор), а й синергією взаємодії індивідуально-психологічних та життєвих ситуаційних особливостей. І тут слабкість особистісного ресурсу здійснюватиме роль (функцію) опосередкування (модераційну функцію) [4].

Недостатність особистісних ресурсів опосередковує вибір аутодеструктивних патернів поведінки у ситуаціях соціального тиску, загрози благополуччя, суперечливих вимог та самовизначення, змінюючи суб'єктивну оцінку ситуацій та посилюючи дію неадаптивних стратегій їх вирішення та подолання. У цьому полягає модераційна функція особистості в генезі саморуйнування і дана характеристика є ключовою детермінантою аутодеструктивної поведінки [29].

Також цікавим питанням сьогодення є аутодеструктивний онлайн-контент, оскільки процеси цифрової трансформації не лише розширюють

можливості молодого покоління, але й породжують нові форми онлайн-ризиків та способи деструктивної та аутодеструктивної онлайн поведінки.

Під деструктивною онлайн-поведінкою розглядаються ті дії в мережі, які завдають прямої шкоди користувачам та онлайн-спільнотам, а також сприяють поширенню руйнівної поведінки у реальному світі. Молодь у деструктивних онлайн-ситуаціях виступають у різних ролях: жертви, агресора, спостерігачів чи свідків, які підтримують той чи інший бік.

Інтернет, як сучасний засіб комунікації, стрімко збільшується та надає найрізноманітніші інформаційні ресурси, у тому числі й аутодеструктивного контенту, може виступити пусковим механізмом або способом поширення різних видів самоушкоджуючої поведінки.

Молодь внаслідок віково-психологічних особливостей та високої залученості до цифрового світу виявляється найбільш уразливою до онлайн-ризиків, пов'язаних з деструктивною поведінкою. Аутодеструктивна поведінка офлайн та звернення до контенту про самоушкодження – спосіб вираження та подолання психологічного болю, тривоги та страху, спроба впоратися з емоціями, з якими впоратися іншим шляхом людина ще не навчилася [23].

Інтернет може бути як помічником і підтримкою в проблемних ситуаціях, як підтримувальним контентом, так і інструментом, що запускає небажану поведінку або джерелом інформації про те, якими способами завдати собі шкоди. Інформація в медіа заохочує інтерес до самоушкодження, стимулює до експериментування, демонструє його «нормальність» і може романтизувати такий спосіб впоратися зі своїми емоціями.

У період юнацтва та молодості закладаються та затверджуються основи світогляду особистості та норми взаємодії з суспільством. Збереження здоров'я молоді, яка є важливою соціально-демографічною групою населення постає як одне найголовніших завдань сучасного українського суспільства.

Водночас, сучасна молодь, схильна до ауто деструктивної поведінки, дуже мало поінформована про її особливості та шкоду, що вона приносить, Частина молоді схильна до публічного прояву схильності до ауто агресії та інших форм аутодеструкцій [5, 18].

Таким чином, формування здорового способу життя має виражатися у закріпленні у молодіжному середовищі комплексу оптимальних навичок, умінь та життєвих стереотипів, що виключають згубні звички.

Висновки до першого розділу

Теоретичний аналіз наукової літератури з досліджуваної проблеми дає змогу зробити наступні висновки.

У найбільш загальному розумінні, аутодеструктивна поведінка – такий спосіб взаємодії людини з соціальним оточенням і самою собою, при якому завдається шкода самій собі. Інакше кажучи, аутодеструктивна поведінка – це дії людини, спрямовані на нанесення прямої чи непрямої шкоди власному соматичному або психічному здоров'ю.

З'ясовано, що аутодеструктивна поведінка характеризується різними формами авітальної активності, тобто діяльності, спрямованої на скорочення та (або) припинення власного біологічного та соціального функціонування. При цьому активними чи пасивними діями людина руйнує своє здоров'я або припиняє своє життя, завдаючи біологічної, психологічної, соціальної, економічної шкоди не лише собі, а й своїм близьким та суспільству загалом.

Існують численні класифікації аутодеструктивної поведінки, найпоширенішою з яких є виокремлення її за формою. Це суїциди, хронічний алкоголізм, наркоманія та токсикоманія, розлади харчової поведінки, ризиковані види діяльності, трудоволізм, поєднані форми та інші форми аутодеструктивної поведінки.

Серед чинників аутодеструктивної поведінки виокремлюють біологічні: такі як спадковість, стан здоров'я, лікування та прийом ліків

особливості нервової системи; особистісні: серед яких кризові ситуації; переконання, світогляд, цінності та сенси, стратегії подолання труднощів; емоційні чинники, залежності та соціальні, до яких відносять деструктивну сім'ю, конфлікти, соціальний статус; соціальний стрес, сексуальне або фізичне насильство.

Психологічними причинами деструктивної поведінки людини є низка антивітальних тенденції, таких як відсутність можливості (об'єктивної чи суб'єктивної) для реалізації себе у творчості, відчуття власної меншовартості, самотності, ізолюваності, невпевненості в собі та своїх здібностях, неефективні стратегії подолання життєвих негараздів та недостатність емоційної саморегуляції .

Теоретично визначено, що молодь є однією з вразливих категорій населення щодо схильності до аутодеструктивної поведінки, тому наступним етапом нашої роботи буде емпіричне дослідження психологічних чинників аутодеструктивної поведінки сучасної молоді.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ АУТОДЕСТРУКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У МОЛОДІ

2.1. Характеристика вибірки

Емпіричне дослідження включало в себе декілька етапів:

1. Вибір психодіагностичних методик для нашого дослідження проявів аутодеструктивної поведінки серед сучасної молоді.
2. Проведення емпіричного дослідження особливостей прояву аутодеструктивної поведінки у молоді.
3. Здійснення якісного і кількісного аналізу даних, виконання статистичної обробки емпіричного матеріалу, проведення інтерпретації отриманих даних.
4. Розробка програми тренінгу «Профілактика аутодеструктивної поведінки серед молоді».
5. Сформульовано висновки про проведену дослідницьку роботу по темі випускної кваліфікаційної роботи.

Експериментальне опитування включало проведення психодіагностичної роботи в групі випробуваних з метою виявлення соціально-психологічних детермінант саморуйнівної поведінки.

Як основні методи були використані:

- 1) Опитувальник суїцидального ризику (ОСР) А. Шмельова в модифікації Т.М. Разуваєвої;
- 2) Опитувальник антивітальності і життестійкості О. Сагалакової;
- 3) Опитувальник «Емоційна дисрегуляція» Н. Польської.

Вибірку склали 90 респондентів. Вік досліджуваних – 20-30 років, з них: 47 жінок та 43 чоловіка.

Дослідження було проведено за допомогою ресурсу віддаленої роботи з документами «Google Forms» у період з червня по липень 2022 року. Після збору даних було проведено якісний та кількісний аналіз даних, що включає

в себе первинну обробку даних, а також обробку даних у програмі SPSS Statistics 21.0.

2.2. Методи та методики дослідження

Для здійснення практичної частини дослідження були підбрані методики, адекватні меті роботи.

Опитувальник «Антивітальність та життєстійкість» (О.Сагалакова і Д. Труєвцев)

Методика направлена на діагностику психологічних складових антивітальної поведінки та стримуючих факторів (життєстійкості). Призначена для вимірювання різних аспектів анти вітальних переживань, думок та дій у молодому віці.

Складається з двох субшкал: «Антивітальність» та «Життєстійкість». В свою чергу перша шкала складається з 8-ми підшкал, а друга субшкала містить 6 підшкал (Табл. 2.1.).

Таблиця 2.1.

Найменування шкал і субшкал опитувальника «Антивітальність та життєстійкість» (О. Сагалакова і Д. Труєвцев)

Параметри-шкали життєстійкості	Параметри-шкали антивітальності
Шкала 1. «Психологічна підтримка» Шкала 2. «Функціональна сім'я» Шкала 3. «Задоволеність життям» Шкала 4. «Прагнення до успіху» Шкала 5. «Саморегуляція» Шкала 6. «Позитивний образ майбутнього».	Шкала 1. «Антивітальні думки та дії» Шкала 2. «Антивітальні переживання» Шкала 3. «Страх негативної оцінки» Шкала 4. «Мікросоціальний конфлікт» Шкала 5. «Самотність та недовіра» Шкала 6. «Шкідливі звички» Шкала 7. «Тривожні румінації» Шкала 8. «Схильність до асоціальної поведінки».

Опитувальник суїцидального ризику А. Шмельова (модифікація Т.Разуваєвої).

Використовується з метою діагностики суїцидального ризику та виявлення рівня сформованості суїцидальних намірів.

Опитувальник складається з 29 питань. Варіанти відповідей на питання: + (так, якщо згоден з твердженням) або – (ні, не згоден).

За кожним критерієм шкали підраховується кількість позитивних тверджень, яке потім множиться на відповідний коефіцієнт.

Чим вище показник має досліджуваний за шкалою, тим є більша ймовірність суїцидального ризику, чим менший показник – тим меншою є ймовірність того, що особистість схильна до суїцидальних намірів.

Шкали, які визначаються за опитувальником:

1. Демонстративність – характеризує особистість, яка привертає увагу до своїх негативних переживань або негативних подій з метою отримання розуміння з боку інших та співчуття. Це є «криком» про допомогу – привернути увагу до себе з метою отримання співчуття або допомоги.
2. Афективність визначається станом, коли емоції домінують над контролем ситуації, особистість є емоційно імпульсивною.
3. Унікальність характеризується баченням особистості себе як такої, що відрізняється від інших, тому і шляхи вирішення важких життєвих ситуацій вона має унікальні, навіть якщо це може бути і суїцид.
4. Неспроможність – особистість сприймає себе як таку, що не потрібна світові, що вона не здатна ні на що та погана у всьому, нічого не вміє.
5. Соціальний песимізм – при високому рівні – особистість вважає, що суспільство налаштовано вороже по відношенню до неї.
6. Злам культурних бар'єрів є небезпечним станом особистості, який визначає суїцид як культ.
7. Максималізм. Інфантильний максималізм ціннісних настановлень. Поширення на всі сфери життя змісту локального конфлікту в окремій сфері. Афективна фіксація на невдачах.

8. Часова перспектива. Неможливість конструктивного планування майбутнього. Може бути наслідком надмірної зануреності в актуальну ситуацію, трансформацією почуття неможливості вирішення актуальної проблеми у глобальний страх невдач та поразок у майбутньому.

9. Атисуїцидальний фактор знімає глобальний суїцидальний ризик. Це глибоке розуміння почуття відповідальності за близьких, почуття обов'язку. Це уявлення про гріховність самогубства, його анти естетичність, боязнь болю та фізичних страждань. В певному сенсі це показник наявності передумов для психокорекційної роботи.

Опитувальник «Емоційна дисрегуляція» Н. Польської

Питання опитувальника відображають рівень контролю за емоціями осіб юнацького віку. Опитувальник є шкалою самозвіту і націлений на вивчення факторів емоційної дисрегуляції: румінації, уникнення та труднощів менталізації, що є шкалами опитувальника.

Румінація – застрягання на афективно забарвлених переживаннях, стереотипне повернення до них, фіксація на негативних емоціях;

Уникнення– ухилення від певних емоцій та емоційного досвіду як гіпотетично небезпечних, негативних, здатних заподіяти шкоду, «нестерпний» біль;

Труднощі менталізації–людина має проблеми з розумінням емоцій (чужих і власних), має знижену здатність до тлумачення власного досвіду та поведінки інших людей, почуття безпорадності перед емоціями.

2.3. Аналіз отриманих результатів

Перейдемо до розгляду емпіричних даних, що дозволять нам дослідити особливості прояву аутодеструктивної поведінки у сучасній молоді.

Під час виконання досліджень при обробці та аналізі результатів використовувалась комп'ютерна програма SPSS for Windows версія 21.0.

За результатами аналізу суїцидального ризику за «Опитувальником суїцидального ризику А.Г. Шмельова у модифікації Т. Разуваєвої» (див. табл. 2.2.) у молоді найбільш вираженими є чинники «Часова перспектива» ($4,2 \pm 1,61$). «Максималізм» ($3,1 \pm 2,28$), «Соціальний песимізм» ($3,0 \pm 1,32$) та «Злам культурних бар'єрів» ($3,3 \pm 1,87$).

Таблиця 2.2.

Результати дослідження суїцидального ризику

Шкала	Сер. знач.	Ст. відх.	Макс. значення
1. Демонстративність	2,4	1,35	6
2. Афективність	2,2	1,75	6,6
3. Унікальність	1,2	1,45	6
4. Неспроможність	2,1	1,93	7,5
5. Соціальний песимізм	3,0	1,32	6
6. Злам культурних бар'єрів	3,3	1,83	7
7. Максималізм	3,2	2,28	6,4
8. Часова перспектива	4,2	1,61	6,6
9. Антисуїцидальний фактор	4,8	1,98	6,4

Як випливає з наведеної таблиці, найбільш вираженими негативними аутодеструктивними тенденціями у поведінці наших досліджуваних є, насамперед, неспроможність конструктивного планування майбутнього, що може бути наслідком надмірної зануреності молодих людей в актуальну ситуацію, а також трансформацією почуття неможливості вирішення актуальних проблем і глобального страху перед майбутнім. Отже, молодим людям не вистачає здатності бачити себе у майбутньому, потрібної щоб

активно насичувати сьогоднішня певною продуктивною діяльністю, спрямованою на реалізацію свого бачення власного майбутнього.

Ймовірно, що відсутність часової перспективи страх перед майбутнім та нездатність до його планування пов'язаний із актуальною ситуацією, війною у нашій країні, яка характеризується високим ступенем напруги та невизначеності для всього дорослого населення, насамперед, молоді.

Високі значення показників за шкалою «Максималізм» відображає інфантильні погляди молоді на життя, надмірне спрощення, перебільшення та узагальнення негативного досвіду певної окремої конфліктної ситуації, чи перенесення неприємних вражень з однієї сфери життя на всі інші сфери життя, на всіх людей та різні ситуації. Природно, що таке перебільшення, абсолютизація негативного досвіду заважає конструктивній реалістичній взаємодії з іншими людьми, навіть, з найближчим оточенням.

Ще одна негативна аутодеструктивна тенденція у поведінці молоді – соціальний песимізм. Інтерпретується як негативне сприйняття світу довкола, ставлення до нього як до байдужого, конкурентного, ворожого, безжального, від якого слід очікувати лише неприємності.

Для виявлення головних чинників та зменшення загальної кількості показників суїцидальної поведінки було здійснено факторний аналіз. Отримані результати дозволили нам виокремити узагальнені показники, суїцидального ризику у молоді (див. табл. 2.3.).

Таблиця 2.3.

Факторний аналіз за опитувальником суїцидального ризику

Показники	Вираженість
1. Соціальний песимізм	0,739
2. Неспроможність	0,648
3. Афективність	0,631

Найбільш вираженим виявився показник «Соціальний песимізм» (0,739). Це значить, що істотне значення у виникненні у поведінці молоді саморуйнівних тенденцій пов'язане із сприйняттям соціального світу як ворожого, недружнього, небезпечного, байдужого, від якого не слід сподіватися на розуміння, допомоги та підтримку. Крім того, соціальний песимізм можна розуміти як відсутність сподівання на успіх у житті.

Показник «Неспроможність» (0,648) представляється як негативна оцінка самого себе, своїх здібностей, спроможностей. Людина може вважати себе неспроможною, невдалою у фізичному, духовному, моральному плані. Страх перед невдачами через негативну оцінку самого себе може стати причиною формування суїцидальних думок.

Третій показник «Афективність» (0,631) – це фактор емоційних реакцій. У даному випадку він свідчить про переважання емоцій над інтелектуальним контролем ситуації. Коли психотравмуюча ситуація викликає афективно забарвлену безпосередньо гостру емоційну реакцію, внаслідок чого відбувається афективне блокування раціональних аргументів та суджень.

Таким чином, шляхом факторного аналізу визначено показники суїцидального ризику, які можна позначити як особистісні, включають наступні компоненти: соціальний песимізм, неспроможність та ефективність. Саме ці компоненти при їх високому рівні великою мірою сприятимуть розвитку ауто деструктивних тенденцій серед молоді.

Необхідно підкреслити, що у більшості досліджуваних виявлено високі показники за шкалою «Антисуїцидальний фактор» ($4,8 \pm 1,98$), що знімає суттєвий суїцидальний ризик, отриманий за іншими шкалами.

Для дослідження змісту та динаміки антивітальних переживань нами було використано опитувальник «Антивітальність і життєстійкість» (О.Сагалакова, Д. Труєвцев).

Таблиця 2.4.

Рівні показників «Антивітальність» та «життєстійкість»

Параметри шкал						
Шкали	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	Сер. пок.	Кіл-ть, у %	Сер. пок.	Кіл-ть, у %	Сер. пок.	Кіл-ть, у %
Шкала антивітальності						
1. Антивітальні думки і дії						
а) антивітальні думки	0,3	64,4%	3,8	26,7%	6	8,9%
б) антивітальні дії	0,4	67,8%	3,1	16,7%	5,2	15,5%
в) імпульсивність поведінки	0,3	43,4%	3,3	45,5%	5	11,1%
г) демонстративність	0,3	60,1%	1,8	35,5%	5,5	4,4%
2. Антивітальні переживання						
а) негативний образ теперішнього і майбутнього	2,7	27,8%	7,6	28,9%	11,8	43,3%
б) занедбаність	1,1	90%	4,3	10%	0	0
в) безпорадність	1,3	28,9%	5,2	42,2%	9	28,9%
г) неопосередкованість емоцій	1,4	44,5%	4,7	53,3%	5,9	2,2%
3. Страх негативної оцінки						
а) гелотофобія	1,2	53,4%	5,1	46,6%	0	0
б) дисморфофобія	0,5	50,1%	3,3	36,6%	5,1	13,3%
4. Мікросоціальний конфлікт						
а) конфлікт в родині	2,4	84,5%	7,3	15,5%	0	0
б) конфлікт в групі однолітків	0,9	92,3%	4,2	7,7%	0	0
в) конфлікт з педагогами/колегами	0,5	86,7%	3	13,3%	0	0
5. Самотність, недовіра	3,6	56,8%	7,8	34,4%	10,9	8,8%
6. Шкідливі звички	0,5	66,7%	4,1	20%	6	13,3%
7. Тривожні румінації	2,2	15,5%	4,2	53,4%	8,4	31,1%
8. Схильність до асоціал. поведінки	0,9	52,2%	5,1	41,2%	8,1	6,6%
Шкала життестійкості						
1. Психологічна підтримка	6,3	5,5%	13,1	32,3%	19	62,2%
2. Функціональна сім'я	6,8	11,1%	12,9	20,1%	18,5	68,8%
3. Задоволеність життям	3,4	62,5%	7,5	15,5%	10	2,2%
4. Прагнення до успіху	2,4	12,2%	5,2	67,8%	8	20%
5. Саморегуляція	2,9	14,4%	5,8	60,1%	7,6	25,5%
6. Позитивний образ майбутнього	0,1	1,1%	5,8	53,4%	9	45,5%

Отже, за результатами дослідження за опитувальником «Антивітальність та життестійкість» ми маємо звернути увагу на наступні показники.

Як бачимо з таблиці (Табл.2.4) переважна кількість досліджуваних має низькі показники за шкалою «Антивітальні думки та дії». Переважна більшість досліджуваних мають низький рівень за показниками цієї шкали. Але є досліджувані з високими показниками за даною шкалою. При цьому високий рівень демонстративності виявлено у 4,4% респондентів, антивітальні думки – у 8,9%, імпульсивність поведінки у 11,1% та антивітальні дії у 15,5% досліджуваних. Отже, найбільша частка (15,5%) досліджуваних мають високий рівень за показником «антивітальні дії» шкали «Антивітальні думки та дії». Такі досліджувані мають несформовані або неефективні стратегії подолання важких життєвих ситуацій. Цілком можливо, що навіть незначний стресовий фактор буде пусковим механізмом для антивітальної поведінки. У даному випадку можливий ризик нанесення шкоди здоров'ю, ризикована для здоров'я поведінка(наприклад, паління, вживання алкоголю, наркотиків, ліків) або навіть суїцидальний ризик. Ці дії можна розглядати як спосіб подолання накопиченої емоційної напруги (наприклад, через хронічний мікросоціальний конфлікт та нездатність подолати фрустрацію, вирватись із несприятливої ситуації).

Виявлено, що більш ніж половині респондентів (разом 56,7 %) притаманна високий та середній рівень імпульсивності поведінки. Отже, отримані дані свідчать, що більшість досліджуваних нездатні впоратись із сильними емоціями, і можуть діяти під впливом накопиченого емоційного напруження, демонструючи гострі афективні реакції навіть у особистісно нейтральних ситуаціях.

Натомість, переважна більшість респондентів має низькі і середні показники демонстративності.

Найвищі показники антивітальності були отримані за шкалою «Антивітальні переживання». Емпірично досліджено, що 43,3 % респондентів мають високий рівень негативного образу теперішнього і майбутнього. На нашу думку, це пов'язано з тим, що дослідження проходило

у період воєнного стану в країні, яке впроваджене у зв'язку з повномасштабним вторгненням Росії на територію України та ведення повномасштабної війни проти нашої держави. Тому і сьогоднішня у молоді складає негативний образ через воєнні дії, а майбутнє носить невизначений характер, оскільки агресор запускає ракети не лише по воєнних об'єктах, а й по цивільних (наприклад, ракетний удар по ТРЦ «Амстор» у м. Кременчук).

Також встановлено, що значна частина досліджуваних, переживають безпорадність, оскільки 28,9% респондентів мають високий рівень вияву даного показника. Така сама кількість досліджуваних (28,9%) впевнена у своїх можливостях давати собі раду, а 42,2% мають середній рівень даного показника.

Дослідження виявило, що показник «безпосередність» емоцій у переважній більшості респондентів на середньому (53,3%) та низькому (44,5%) рівнях, це означає, що, в основному, у досліджуваних сформовані (або посередньо сформовані) конструктивні способи подолання важких життєвих ситуацій, молодь при відчутті сильних негативних емоцій здатна переключати свою увагу.

З'ясовано, що такі показники шкали страху негативної оцінки, як гелотофобія та дисморфофобія мають низький рівень прояву (53,4% та 50,1% відповідно). Отже, переважна більшість нашої вибірки має низький та середній рівень страху щодо насмішок щодо себе та свого зовнішнього вигляду. Лише 13,3% респондентів мають високий рівень за шкалою дисморфофобії, що несе ризик виникнення антивітальних тенденцій. Варто зазначити, що високий рівень дисморфофобії виявлено лише у досліджуваних жіночої статі.

За шкалою мікросоціального конфлікту по жодному з показників не було виявлено високого рівня. Загалом, це свідчить про відсутність конфліктів в родині, серед однолітків та з педагогами/керівниками у більшості переважної більшості досліджуваних. Отже, наше дослідження не

виявило, що мікросоціальні конфлікти є вагомими підставами антивітальних паттернів у поведінці молоді.

Також було встановлено, що внесок шкал «Схильність до асоціальної поведінки» а також «Самотність і недовіра» в антивітальну поведінку також незначний, отже переважна більшість досліджуваних не почуваються самотніми, мають до кого звернутися за допомогою, та у важкій ситуації шукають підтримки. Однак 8,8 % респондентів мають високий рівень почуття самотності та недовіри – що становить ризик щодо антивітальної поведінки. Схильність до асоціальної поведінки проявляється переважно на низькому (55,1%) та середньому рівні, лише у 6,6 % – на високому. Ця шкала характеризує особистість як таку, що схильна до маніпулювання іншими людьми, використання їх у своїх власних цілях, отримує задоволення від порушення заборони. Переважна більшість досліджуваних не використовує інших людей як засобу задоволення власних потреб.

Шкала шкідливих звичок характеризує ті звички, які використовуються особистістю з метою реалізації соціальних мотивів (наприклад, прийняття іншими) на високому рівні проявляється у 13,3 %. Високий рівень за цією шкалою свідчить про те, що досліджувані вдаються до шкідливих звичок «за компанію» або для зняття емоційної напруги.

Привертає увагу той факт, що у 31,1 % досліджуваних, майже третини, на високому рівні виявлено показники шкали «Тривожні румінації». Це значить, що у молоді тривога супроводжується фіксацією на негативних аспектах минулих подій. Тобто, при згадуванні неприємних подій минулого відбувається нав'язливе відтворення у пам'яті невдач. вони постійно думають про те, що щось не так зробили, що їм не вистачило часу або не пощастило. Тривожні застрягання впливають на те, що людина сприймає минулі події з негативного боку. Їй важко перемкнутися на інші види діяльності, що призводить до накопичення психічної напруги, підвищуючи вірогідність порушення психічного благополуччя.

Далі перейдемо до результатів за шкалою життєстійкості.

З'ясовано, що переважна більшість респондентів мають в своєму колі спілкування та оточенні достатньо соціально-психологічної підтримки (від друзів, родичів тощо) і лише 5,5% мають низькі показники за цією шкалою. Це важливо, тому що цей ресурс життєстійкості є стримуючим фактором антивітальних переживань і дій.

Показник «функціональна сім'я» на низькому рівні виявлено лише у 11,1%, у решти даний чинник проявляється на середньому та високому рівні. Функціональна сім'я є найбільш значущим і потужним компенсаторним механізмом, що стримує антивітальні тенденції. Психологічна підтримка, любов та повага з боку членів сім'ї забезпечує життєстійкість особистості при будь-яких, навіть найбільш несприятливих обставинах. Функціональна сім'я є особистісним ресурсом, наявність якого забезпечує адаптацію, сприяє процесу самоідентифікації молодій людині та вірі у власні сили.

П'ята частина вибірки (20,0 %) досліджуваних мають високий рівень прагнення до успіху. Високий рівень показників даної шкали свідчить про те, що особистість прагне до успіху та визнання.

У переважній більшості досліджуваних виявлено високий та середній рівень здатності до саморегуляції – схильності до планування та аналізу результатів своїх дій, що забезпечує гарний настрій та позитивні емоції, а також позитивний образ майбутнього, що проявляється у кількості осіб у яких середній (53,4 %) та високий (45,5 %) рівень даного показника. Така молодь має цілеспрямованість і більш-менш позитивно бачить майбутнє.

Втім, непокоїть той факт, що 62,5% респондентів мають низький рівень задоволеності життям. Отже, більшість досліджуваних не відчуває психологічного комфорту, суб'єктивного благополуччя можливості реалізації актуальних соціальних потреб у прийнятті, самореалізації та суспільному визнанні. Водночас, задоволеність життям загалом забезпечує молодій людині позитивні емоції та відсутність психологічного напруження.

На нашу думку, отримані дані можна пояснити тим, що на момент дослідження в країні триває війна, у багатьох людей немає роботи, підвищуються ціни на продукти, молодь невпевнена у завтрашньому дні, переживає за рідних та близьких, особливо якщо хтось із них перебуває на фронті.

Таким чином, за результатами дослідження життєстійкості можемо прийти до висновку, що більшість молодих людей, що склали вибірку нашого дослідження, мають такі особистісні ресурси життєстійкості, як функціональна сім'я, та психологічна підтримка з боку друзів, а також позитивний образ майбутнього, що стримує антивітальні тенденції в їх поведінці. Незначна частина молоді має такий ресурс життєстійкості як високий рівень здатності до саморегуляції та прагнення до успіху. Водночас, досліджувані мають низький рівень задоволеності життям, що, вірогідно, пояснюється війною в країні.

Наступним етапом нашого дослідження було з'ясування особливостей емоційної саморегуляції. Застосування методики емоційної дисрегуляції регуляції спиралось на припущення, що схильність до аутодеструкцій є, зокрема, наслідком певного порушення когнітивних та емоційних компонентів саморегуляції. Емоційна регуляція – це система гнучкого керування почуттями, що сприяє оптимальне співвідношення переживання емоцій та їх прояву, то емоційна дисрегуляція – це репресивна система контролю над емоціями, шляхом їхнього ігнорування, придушення чи ухиляння від них. Це спричинює дисфункціональні форми емоційної регуляції. Нами були отримані наступні дані про форми емоційної дисрегуляції (Табл. 2.5.).

Було з'ясовано, що найпоширенішим видом емоційної дисрегуляції є уникнення (54,4 % респондентів мають високий рівень). Це значить, що для того, щоб уникнути певних емоцій як болісних, небезпечних респонденти ухиляються від них, вважаючи їх неприйнятними та уникають досвіду, що

може бути пов'язаний із виникненням даних «небезпечних «емоцій» та почуттів.

Більше ніж чверть досліджуваних (26,6%) мають високий рівень показника румінації та 66,8 % мають середній рівень прояву показника. Отже, це застрягання на негативно забарвлених переживаннях, фіксація на думках та переживаннях, пов'язаних з негативним досвідом досить поширена форма емоційної дисрегуляції.

Найменш поширеною серед досліджуваних формою емоційної дисрегуляції є труднощі менталізації. У переважній кількості досліджуваних (83,4 %) цей показник проявляється на низькому рівні. Це означає, що лише дуже незначна частина респондентів, а саме 2,2% мають проблеми з розумінням як власних, так чужих емоцій та застосовують не адаптивні думки, когнітивні викривлення та нерелевантні інтерпретації власної поведінки та поведінки інших людей як спосіб подолання труднощів та емоційної регуляції свого внутрішнього стану.

Таблиця 2.5.

Рівні прояву показників емоційної дисрегуляції, у %

Шкала	Рівень					
	низький		середній		високий	
	Сер. пок.	Кіл-ть,	Сер. пок.	Кіл-ть,	Сер. пок.	Кіл-ть,
Румінація	13,4	6,6%	18,3	66,8%	24,2	26,6%
Уникнення	7,1	8,8%	17,3	36,8%	21,5	54,4%
Труднощі менталізації	8,2	83,4%	20,1	14,4%	25,1	2,2%

На наступному етапі дослідницької роботи з метою встановлення взаємозв'язків між факторами суїцидального ризику, антивітальними

переживаннями та параметрами емоційної дисрегуляції був проведений кореляційний аналіз. Результати аналізу представлено нижче.

Таблиця 2.6.

Результати кореляційного аналізу

Антивітальні думки – румінація	$r = 0,386$ при $p \leq 0,05$
Антисуїцидальний фактор – антивітальні дії	$r = - 0,04$ при $p \leq 0,05$
Негативний образ теперішнього і минулого – часова перспектива	$r = 0,403$ при $p \leq 0,05$
Тривожні румінації – уникнення	$r = 0,472$ при $p \leq 0,05$
Соціально-психологічна підтримка – соціальний песимізм	$r = - 0,472$ при $p \leq 0,01$
Задоволеність життям – часова перспектива	$r = - 0,012$ при $p \leq 0,05$
Позитивний образ майбутнього – румінація	$r = - 0,431$ при $p \leq 0,05$
Самотність, недовіра – неспроможність	$r = 0,472$ при $p \leq 0,05$
Демонстративність – демонстративність	$r = 0,553$ при $p \leq 0,01$
Імпульсивність поведінки – афективність	$r = 0,248$ при $p \leq 0,05$

Дослідження взаємозв'язків між факторами суїцидального ризику, антивітальними переживаннями та параметрами емоційної дисрегуляції показав наступні результати:

Виявлено статистично значущий позитивний взаємозв'язок між антивітальними думками та румінацією, а отже молодь, яка має високий рівень антивітальних думок має високий рівень румінації – особистість, яка думає про нанесення собі шкоди застрягає на негативно забарвлених переживаннях, повертається до них, фіксує свою увагу на негативних емоціях.

Виявлено статистично значущий негативний взаємозв'язок між антисуїцидальним фактором має та показником антивітальних дій. Тобто, молодь, яка має почуття відповідальності перед близькими, релігійні переконання і т.п. не схильна до нанесення шкоди собі та своєму здоров'ю.

Виявлено статистично значущий позитивний взаємозв'язок між показниками негативного образу теперішнього та минулого і показником часової перспективи, а отже, молодь, яка не бачить позитивного майбутнього для себе не може конструктивно розробляти плани на майбутнє.

Виявлено статистично значущий негативний взаємозв'язок між параметром тривожних румінацій та такою формою емоційної дисрегуляції, як уникнення, що свідчить про те, що особистість, яка має фіксацію на негативних подіях та емоціях минулого не ухиляється від небезпечного емоційного досвіду, постійно прокручує його у своїх думках.

Виявлено статистично значущий негативний взаємозв'язок між показником «соціальна підтримка» та показником «соціальний песимізм». Отже, чим вищий рівень соціально-психологічної підтримки має молодь, тим нижчий прояв соціального песимізму, який характеризується сприйняттям світу як ворожого.

Виявлено статистично значущий негативний взаємозв'язок між задоволеністю життям та часовою перспективою.

Також було виявлено статистично значущий негативний взаємозв'язок між показником «позитивний образ майбутнього» та показником «румінація». Тобто, чим нижчий показник румінації тим вищий – позитивного образу майбутнього.

Виявлено статистично значущий позитивний взаємозв'язок між самотністю, недовірою та неспроможністю, який свідчить про наступне: чим більше молодь недовірлива до інших, відсторонена від комунікації з іншими, тим більше вона представляє себе як непотрібну, неспроможну на будь-що.

Виявлено статистично значущий позитивний взаємозв'язок між показником «імпульсивність» та «ефективність». Це свідчить про те, що чим більший прояв має показник афективності, тим більш імпульсивну

поведінку виявляє особистість, вона не здатна впоратися з сильними емоційними переживаннями у неї недостатній інтелектуальний контроль, тому ризик аутодеструктивної поведінки, як спосіб вирішення проблеми зростає.

2.4. Висновки емпіричного дослідження

На підставі вище викладеного зробимо деякі узагальнення, значущі у контексті проведеного дослідження.

У дослідженні було визначено, що фактори суїцидального ризику, які можна позначити як особистісні, включають наступні компоненти: соціальний песимізм, неспроможність та афективність. Саме ці компоненти при їх високому рівні великою мірою сприяють розвитку аутодеструктивних тенденцій серед молоді.

Необхідно підкреслити, що у більшості досліджуваних виявлено високі показники за шкалою «Антисуїцидальний фактор» ($4,8 \pm 1,98$), що знімає суттєвий суїцидальний ризик, отриманий за іншими шкалами.

Було з'ясовано, що переважна більшість досліджуваних мають низький рівень за показниками шкали «Антивітальні думки та дії». При цьому високий рівень демонстративності виявлено у 4,4% респондентів, антивітальні думки – у 8,9%, імпульсивність поведінки у 11,1% та антивітальні дії у 15,5% досліджуваних. Отже, найбільша частка досліджуваних мають високий рівень за показником «антивітальні дії». Такі досліджувані мають несформовані або неефективні стратегії подолання важких життєвих ситуацій. Цілком можливо, що навіть незначний стресовий фактор буде пусковим механізмом для антивітальної поведінки. У даному випадку можливий ризик нанесення шкоди здоров'ю, ризикована для здоров'я поведінка (наприклад, паління, вживання алкоголю, наркотиків, ліків) або навіть суїцидальний ризик

За результатами дослідження антивітальності та життєстійкості

можемо прийти до таких висновків: переважна більшість молоді не схильна до антивітальних переживань (і думок, і дій), не мають мікросоціальних конфліктів в різних сферах життя, мають на кого покластися та кому довіряти, не схильні до шкідливих звичок як «способу» реалізації соціальних мотивів. Також досліджувані мають низький рівень задоволеності життям, що можна пояснити війною в країні, однак, більшість все ж мають позитивний образ майбутнього.

Найвищі показники антивітальності були отримані за шкалою «Антивітальні переживання». Емпірично з'ясовано, що 43,3% респондентів мають високий рівень показника «Негативний образ майбутнього».

Також встановлено, що значна частина досліджуваних, переживають безпорадність, оскільки 28,9% респондентів мають високий рівень вияву даного показника.

За результатами дослідження життєстійкості можемо прийти до висновку, що більшість молодих людей, що склали вибірку нашого дослідження, мають такі особистісні ресурси життєстійкості, як функціональна сім'я, психологічна підтримка з боку друзів, а також позитивний образ майбутнього, що стримує антивітальні тенденції в їх поведінці. Незначна частина молоді має такий ресурс життєстійкості як високий рівень здатності до саморегуляції (25%) та прагнення до успіху (20%).

Водночас, виявилось що велика частка досліджуваних (62,5%) мають низький рівень задоволеності життям, що, вірогідно, пояснюється війною в країні.

Емпірично з'ясовано, що найбільше досліджуваних (54,4%) використовують таку форму емоційної дисрегуляції як «уникнення», тобто ухиляння від певних емоцій, вважаючи їх негативними. Частині досліджуваних (26,6%) притаманний високий рівень румінації. Найменш поширеною формою емоційної дисрегуляції є «труднощі металізації».

Дослідження взаємозв'язків між факторами суїцидального ризику, антивітальними переживаннями та параметрами емоційної дисрегуляції показав наступні результати. Було виявлено позитивний статистично значущий взаємозв'язок:

- між показниками антивітальних думок та показниками «румінації»;
- між показниками негативного образу теперішнього і минулого і показником часової перспективи;
- між самотністю, недовірою та неспроможністю;
- між показниками «імпульсивність» та «ефективність».

Також було виявлено негативний статистично значущий взаємозв'язок:

- між антисуїцидальним фактором та показниками антивітальних дій;
- між показниками тривожних румінацій та «уникнення»;
- між показниками «соціальна підтримка» та «соціальний песимізм»;
- між показниками «позитивний образ майбутнього» «румінація».

РОЗДІЛ 3. ЗАПОБІГАННЯ АУТОДЕСТРУКТИВНИМ ТЕНДЕНЦІЯМ ПОВЕДІНКИ МОЛОДІ

3.1. Цілі, завдання та структура тренінгової програми спрямованої на запобігання аутодеструктивної поведінки молоді

На сьогоднішній день аутодеструктивна поведінка, в тому числі й серед молоді, стала масовим явищем. Поширеність суїциду та суїцидальних спроб, алкоголізація та наркотизація все частіше зустрічаються серед психологічно здорових молодих людей, які не мають ознак соціальної дезадаптації. У зв'язку з цим необхідно створювати осередок по профілактичній роботі аутодеструктивної поведінки молоді.

Багато психологів стверджують, що для вирішення проблеми аутодеструктивної поведінки важливо перенести акцент з корекції на профілактику, причому не на профілактику окремо взятого порушення (алкоголізму, суїцидальної поведінки і т.д.), а на збереження психологічного та психічного здоров'я особистості. Психологічне здоров'я мінімізує ризик алкоголізму, наркоманії, аутодеструкції та інших форм аутодеструктивної поведінки.

Таким чином, ми вбачаємо, що необхідно знайти шляхи активізації рефлексивної позиції особистості, яка створила б сприятливі умови для корекції особистості, яка буде спрямована на профілактику аутодеструктивної поведінки. Саме тому нами було розроблено модель профілактики аутодеструктивної поведінки серед молоді (табл. 3.1.).

Таблиця 3.1.

Модель профілактики аутодеструктивної поведінки серед сучасної молоді

Мета:	профілактика аутодеструктивної поведінки молоді та розширення знань щодо способів поведінкової і емоційної саморегуляції психічного стану.
Сфери впливу:	➤ Когнітивна – отримання знань про сутність

	<p>аутодеструктивної поведінки та її види.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Емоційна – досягнення внутрішньої емоційної збалансованості. ➤ Діяльнісна – розвиток самосвідомості сучасної молоді; формування навичок управління своїми емоціями; осмислення цінності життя та самоприйняття свого тіла.
Методи та прийоми профілактики:	<ul style="list-style-type: none"> ➤ психологічні вправи та ігри; ➤ міні-лекції та бесіди; ➤ сюжетно-рольові ігри; ➤ моделювання ситуацій; ➤ групові дискусії та мозковий штурм; ➤ обговорення конкретних життєвих ситуацій; ➤ рефлексія різних станів; ➤ самодіагностика та діагностика; ➤ конструювання позитивних моделей поведінки тощо.
Напрямки профілактики:	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Надання знань про аутодеструктивну поведінку, усвідомлення її наслідків; ➤ Допомога в розвитку самосвідомості та розвиток впевненості у собі ➤ Осмислення цінності життя та вироблення позитивного ставлення до майбутнього; <ul style="list-style-type: none"> ➤ Оволодінні навичками саморегуляції емоційного стану та розвиток життєстійкості;
Умови формування:	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Отримання зворотного зв'язку від учасників у ході взаємодії; ➤ Активізація рефлексивної позиції особистості.

Відповідно до запропонованої моделі психологічної профілактики аутодеструктивної поведінки психологічна робота здійснюється в таких **основних напрямках:**

- 1) Надання знань про аутодеструктивну поведінку, усвідомлення її наслідків;
- 2) Осмислення цінності життя та вироблення позитивного ставлення до майбутнього;
- 2) Самоприйняття та емоційна саморегуляція (управління своїми емоціями).

Принципи роботи:

- повна довіра до учасників протягом усього курсу роботи;
- відкритість у спілкуванні з учасниками, готовність завжди надати їм підтримку і в роботі за програмою, і у вирішенні особистісних проблем;
- щирість у висловленні своїх почуттів, емпатична підтримка учасників групи;
- активна участь у груповій взаємодії.

Види вправ та форми групової роботи:

1. Вправи-активатори, які застосовуються з метою створення позитивної атмосфери та зняття психологічних бар'єрів у взаємодії.
2. Ігри або вправи, що сприяють включенню до групової роботи та саморозкриття.
3. Вправи, створені з метою формування адекватної самооцінки, здатність до конструктивної взаємодії.
4. Вправи, які допомагають формувати позитивні життєві цілі та розвиток мотивації до їх досягнення.
5. Обговорення того, що відбувається в проміжок між заняттями, що спрямоване на аналіз змін у поведінці учасників.
6. Використання дискусій та мозкових штурмів як засобів розвитку здібностей до аналізу та прогнозу ситуацій.
7. Рефлексія – обговорення результатів роботи, зворотний зв'язок.

Програма тренінгу містить вступ, 6 тренінгових занять, об'єднаних у 3 основні змістовні блоки та підсумкове заняття. Орієнтовна тривалість тренінгу – 9 годин (Табл. 3.2.).

Таблиця 3.2.

Структура тренінгу «Профілактика аутодеструктивної поведінки»

<i>Розділ тренінгу</i>	<i>Теми занять</i>
Вступ до тренінгу	
<i>Блок 1.</i> Уявлення про ауто деструктивну поведінку та усвідомлення її наслідків	<i>Заняття 1.</i> Поняття аутодеструктивної поведінки, її види та наслідки (1,5 год.).
<i>Блок 2.</i> Осмислення цінності життя та позитивне уявлення про майбутнє	<i>Заняття 2.</i> Цінності в моєму житті (1,5 год.). <i>Заняття 3.</i> Моє майбутнє як цінність (1,5 год.).
<i>Блок 3.</i> Самоприйняття та розвиток впевненості у собі	<i>Заняття 4.</i> «Прийняття себе та своєї зовнішності» (1,5 год.). <i>Заняття 5.</i> Розвиток впевненості у собі (1,5 год.).
<i>Блок 4.</i> Емоційна саморегуляція (управління своїми емоціями)	<i>Заняття 6.</i> «Емоції та саморегуляція» (1,5 год.).
Підведення підсумків тренінгу	

3.2.Зміст тренінгової програми «Профілактика аутодеструктивної поведінки молоді

Тренінг здійснювався за таким загальним планом.

Вступ до тренінгу передбачає знайомство учасників (на першому занятті, далі – привітання та обговорення минулого заняття); визначається мета та завдання тренінгу; проводиться вправа щодо виявлення очікувань учасників щодо тренінгу та обговорення принципів та правил групової роботи.

Блок 1. Формування уявлень про аутодеструктивну поведінку та усвідомлення її наслідків

Заняття 1. Поняття аутодеструктивної поведінки, її види та наслідки

Мета: підвищення рівня інформованості сучасної молоді про аутодеструктивну поведінку, її види та наслідки.

Завдання:

1. Ознайомлення з основними поняттями проблематики.
2. Розгляд основних видів аутодеструктивної поведінки.
3. Виділення наслідків аутодеструктивної поведінки молоді.

Структура заняття:

- *Вступ.*
- *Вступне слово тренера:* «В Україні триває війна. Це складний час і для країни, і для кожного українця. Для тих, хто цілодобово сидить у підвалах під обстрілами, руйнує себе закидами «вини вцілілого», змушений залишити свій будинок, ховає найрідніших... У зв'язку з війною в Україні багато українців перебувають у важкому емоційному та психологічному стані. Тому проблема аутодеструктивної поведінки стає однією з найгостріших медико-соціальних та клініко-психологічних проблем сучасності, що пояснюється, насамперед, її соціальною небезпекою. Тому в цей складний час давайте профілактика аутодеструктивної поведінки є важливим аспектом у збереженні психоемоційного стану особистості».
- *Учасникам роздається листівка з корисними контактами безоплатної психологічної допомоги у м. Чернігів та онлайн (Додаток С).*
- *Вправа «Мій настрій сьогодні»:* учасникам пропонується зобразити свій настрій за допомогою малюнка. Презентація малюнків. Обговорення.
- *Вправа «Асоціація»:* кожен по черзі має назвати одне слово, яке асоціюється у них з аутодеструктивною поведінкою. Запитуємо, які з асоціацій є видами такої поведінки.
- *Обговорення у групі:* «Види аутодеструктивної поведінки та їх ознаки».

- *Вправа «Життєві труднощі»*: сьогодні ми говоритимемо про життєві труднощі та способи їх вирішення. А ще про те, як допомогти другові, якщо він опинився у важкій життєвій ситуації і зважився на найстрашніше суїцид.

Учасників просять сісти, утворивши «коридор». Уявіть собі, що це «життєвий коридор», яким має пройти людина певний відрізок свого життя. Наприклад, період молодості, який ви зараз проживаєте, тобто з 20 до 30 років. З охочих вибирається один учасник (умовно – Володимир); він стає на початку коридору).

Запитання: Які проблеми можуть зустрітися на цьому відрізку життєвого шляху? (Учасники записують труднощі на стікерах і приклеюють їх на підлогу по всьому коридору). Тренер: (зачитує вголос). Ну що, Володимир, страшно? Як ти долатимеш ці перешкоди? (Володимир намагається знайти вирішення кожної проблеми).

Тренер: Отже, бачимо, що всі ці проблеми цілком вирішуються. Тоді чому ж деякі люди – не бачать виходу зі скрутною ситуації і наважуються на самогубство? Як ви думаєте? (Учасники висловлюються).

Для того, щоб зрозуміти та утримати друга чи знайомого від самогубства, треба володіти інформацією та трохи розумітися на людській психології. Для того щоб цінувати себе і своє життя, нам потрібно, по-перше, щоб нас любили, і, по-друге, нам потрібно добре ставитися до себе. Від того, як ми самі ставимося до себе, залежить і наша поведінка. Однак, варто пам'ятати, що поведінка кожної людини має свою мету, тобто кожен вчинок має за собою мету. Що ж таке «потреба у підтримці та коханні»? (Учасники висловлюються). Якщо ці потреби присутні в нашому житті більшу частину часу, ми можемо справлятися з життєвими проблемами.

Володимир, давай уявимо, що ти така людина. У тебе купа невирішених – як тобі здається-проблем; всі твої негативні події, переживання та емоції – це багатопудові гирі. Спробуй, одягни їх на шию!

(На шию Володимиру вішається важкий рюкзак, на руки та ноги теж. Потім Володимир озвучує свій емоційний стан).

Тренер: З таким вантажем не те щоб йти, стати неможливо. Психологи називають такі проблеми «три Н»: непереборні, нескінченні, нестерпні; коли людині здається, що вони не можуть подолати труднощі, коли вона думає, що нещастя ніколи не скінчиться, коли вона боїться, що не зможе далі переносити тугу і почуття самотності, що охопила його. Молоді люди, що зневірилися, змушені також боротися з «трьома Б»: безпорадністю, безсиллям, і безнадійністю. Але життя – це не лише «гирі», це ще й повітряні кулі: одні тяжким тягарем виснуть на ногах, інші несуть нас у небо. Давайте ми дамо Володимиру ці кульки. Що ти тепер відчуваєш? (Володимир говорить про свої почуття).

Молоді люди із суїцидальними настроями вважають, що у їхньому житті більше тягарців, ніж повітряних куль. Їм здається, що вони згинаються під вагою нерозв'язних проблем, що цим проблемам не буде кінця, і в цей момент їм і може прийти думка про самогубство.

Запитання: Хто може зіграти у такій ситуації роль повітряної кулі? (Учасники висловлюються).

- *Вправа «Наслідки»:* учасники діляться на 2 групи, завдання кожній групі – це написати на листі наслідки аутодеструктивної поведінки – до чого ж призводить така поведінка? Відбувається обговорення.

- *Вправа «Чистий аркуш паперу».* Мета: усвідомлення наслідків агресії.

Учасникам дається одноразовий стаканчик і пропонується зробити з ним те, що б зробили з ним у стані агресії та злості. Після цього пропонується повернути стаканчик до початкового стану.

Обговорення: Чи можливо відновити все після злих та агресивних дій? Чи пошкодували ви про свої дії? Висновок: Всі ці речі мають певну цінність, а найбільшим скарбом є душа людини. Як можна її відновити, не залишивши сліду?

- *Вправа «Свічка, що горить»:* Сконцентруйтеся на полум'ї свічки. Дихайте рівно і спокійно. Полум'я свічки буде «виносити» з вас і спалювати всі негативні емоції і негатив, що накопичилися, вивільняти від усього, що заважає вам бути вільним і спокійним. Подумайте про те, що ви цінність, у вас багато сил та енергії, ви – господарі своєї душі та тіла. Обговорення.

- *Вправа «Терези»:* Перед вправою психолог роздає учасникам серця з паперу. На столі в мене стоять терези – це терези життя. Одну чашу терезів назвемо рядком з пісні «Я люблю тебе життя!» а іншу чашу, також рядком із пісні «А нам все одно...». Я хочу, щоб ви своє паперове серце поклали на ту чашу терезів, на яку вам підказує ваше серце, ваш внутрішній стан, ваше майбутнє. Запитання: Ваші почуття, і який новий життєвий досвід ви набули на занятті?

- *підведення підсумків заняття:* Чи сподобалося Вам заняття? Чи було воно корисним для вас? Що ви зрозуміли про себе з виконання вправ?

Блок 2. Осмислення цінності життя та позитивне ставлення до майбутнього

Заняття 2 «Цінності в моєму житті»

Мета: осмислення власних цінностей, виявлення ціннісних орієнтацій.

Завдання:

1. Усвідомлення значення цінностей у житті людини;
2. Формування осмислення власних цінностей;
3. Розвиток позитивного самопізнання.

Структура заняття:

Вступ.

- *Евристична бесіда:* Що таке цінність? Що в житті може бути цінного? Цінність – це важливість і значимість чогось; це вказівка на особистісну або соціально-культурну значимість якогось об'єкта.

- *Групова дискусія:* Які види цінностей ви знаєте? В чому їх різниця? Які цінності, в ідеалі, мають бути у молодій людини?

- *Вправа «Ціннісні орієнтири».* Мета: дослідження ролі цінностей у житті людини; розуміння власних цінностей. Інструкція: У представленій вам таблиці наведені життєві цінності, проранжуйте їх від 1 до 10, де 1 – не значна цінність, 10 – головна цінність у моєму житті (у графі особистого рейтингу). Складається усереднений рейтинг цінностей. Обговорення: Чому одна і та ж цінність у кожного займає різний ранг? Які 3 найголовніші цінності ваші особисті та групові?

Таблиця 3.3.

Рейтинг життєвих цінностей

Особистий рейтинг	Назва цінності	Усереднений рейтинг цінностей у групі
	Щасливе сімейне життя	
	Вірні друзі	
	Свобода як незалежність у діях	
	Матеріальний добробут	
	Любов	
	Здоров'я	
	Упевненість у собі	
	Цікава робота	
	Інтелектуальний розвиток	
	Краса природи, мистецтво	

- *Методика «Поле цінностей групи».* Мета: актуалізувати проблему особистих цінностей кожного та визначити спільні цінності групи. Інструкція. Кожному треба написати на листку слово «цінність» за буквами вертикально і витлумачити його за допомогою слів або словосполучень, що роз'яснюють його значення і тих, що починаються з тієї літери, з якої починається кожен рядок по горизонталі. Коментар. Можливо, що не у всіх буде заповнено кожен рядок. В цьому разі можна порадитися з іншими. Потім у групі всі визначення зачитуються та складається одне загальне визначення, що враховує думки та пропозиції працюючих у групі. Можливий варіант запису ухвал усіх учасників на дошці як на «полі» цінностей групи.

- *Методика «Недописане речення».* Мета: стимулювати самопізнання учнів; формувати здатність до самоаналізу. Інструкція: учасникам тренінгу надається можливість закінчити речення: Думаючи про себе, я відчуваю гордість, коли ... Думаючи про себе, я часом жахаюся, коли ... Думаючи про себе, я починаю переживати, бо... Думаючи про себе, я часом сумніваюся, ...

- *Гра «Як розпорядитися своїм життям»:* На сторінці ви бачите 10 кружечків (жетонів). Кожен із них символізує частину вашого життя – частину вашого часу, енергії, засобів, інтересів, індивідуальності. Під час гри ці 10 кружечків (жетонів) будуть рівноцінні тим якостям, можливостям, які властиві вашій особистості. Перед вами вибір – «витратити» або «заощадити» частину вашого життя. На продаж буде виставлено кілька пар лотів. Ви зможете вибрати будь-який лот із пари або ніякої, але тільки не обидва відразу. Якщо жетони закінчаться, то ви вже нічого не зможете купити. Хто бажає придбати один із запропонованих «товарів», закреслює один жетон і вписує в нього назву придбаного лота.

Таблиця 3.4.

Пари для лоту

№	Варіант А	Варіант Б
1.	Хороша, простора квартира чи будинок (1 жетон)	Нова машина (1 жетон)
2.	Повністю оплачений відпочинок протягом місяця будь-де на планеті для вас і вашого кращого друга (2 жетони)	Повна гарантія того, що вас оцінять як висококваліфікованого спеціаліста та підвищать вам заробітну плату (2 жетони)
3.	Ви станете найпопулярнішим у вашій компанії протягом двох років (1 жетон)	Один справжній друг (2 жетони)
4.	Хороша освіта (2 жетони)	Прибутковий бізнес (2 жетони)

5.	Здорова сім'я (3 жетони)	Всесвітня слава (3 жетони)
6.	Змінити будь-яку рису вашої зовнішності (1 жетон)	Бути все життя задоволеним собою (2 жетони)
7.	Можливість робити все, що забажаєте і коли забажаєте, протягом п'яти років (2 жетони)	Повага і любов до вас тих, кого ви найбільше цінуєте (2 жетони)
8.	Чисте сумління (2 жетони)	Вміння досягати успіху у всьому, чого б ви не побажали (2 жетони)
9.	Чудо, здійснене заради людини, яку ви любите (2 жетони)	Можливість знову пережити будь-які події минулого (2 жетони)
10.	Сім додаткових років життя (3 жетони)	Безболісна, легка смерть, коли прийде час (3 жетони)

Ті з вас, хто вибрав здорову сім'ю, отримує в нагороду 2 додаткові жетони. Виріжте собі на сторінці ще 2 кружечки. Ті, хто вибрав можливість робити все, що забажає, протягом п'яти років повинні заплатити ще один жетон, тому що є речі, за які доведеться заплатити дорожче, ніж ми думали. У кого з вас залишилися невикористані жетони? А хто використав усі свої жетони? Більше покупки робити не можна, і всі ваші невикористані жетони пропадають, можете їх закреслити.

Обговорення: Розкажіть про свої покупки та дайте відповідь на наступні питання. Чи шкодуєте про те, чого не придбали? Які моменти гри вас розчарували? Хотіли б ви щось змінити в правилах гри і чому?

Оскільки в цій грі ми вирішували, як розпорядитися життям, подивимося, наскільки зміни, які ви хотіли б внести, відповідають реальному життю. Навіть якщо ваші пропозиції змогли б полегшити гру або зробити її «чеснішою», насправді у житті все зовсім не так. Це була лише гра, але... Чому цінності такі важливі? (Бо вони відображають наші переконання та ставлення до життя.)

Зауважте ті цінності та пріоритети, які ви виявили у себе за підсумками гри:

- Думка інших людей
- Мої власні бажання
- Довгострокові цілі
- Змістовне життя
- Турбота про благополуччя інших
- Матеріальні блага
- Стабільність
- Мир і спокій

Що ви вважали за цінності до початку гри?

Підсумок гри: Згадуючи гру, хтось із вас, мабуть, може привітати себе та сказати: «Я віддав життя не дарма, бо все вибрав правильно». Інший, можливо, усвідомив, що витратив життя зовсім не на те, або пошкодував, що поспішив витратити себе, або навпаки дуже довго чекав і багато пропустив. А хтось, напевно, подумав: «Якби повторити гру, я поведився б більш розумно». Те, як ми витрачаємо свій час, можливості, дозволяє досить правильно судити про наші справжні цінності. Які думки, асоціації виникли у вас під час цієї гри? (Підвести до поняття «життєві чи духовні цінності та важливість розвитку особистості людини»).

• *робота в групах*: «Скульптура цінностей»: учасники діляться на 3-4 групи, завдання яких обрати 2 цінності та зобразити їх у вигляді скульптури або невербальної дії. Інші групи відгадують яка цінність зображується. Потім «скульптура» (вустами учасників) має розповісти про позитивні та негативні сторони цінності, які вона дає своєму господарю.

Обговорення: «Які ознаки допомагали вам визначати ті чи інші цінності?» «Чи було легко у визначенні позитивних та негативних сторонах цінностей?».

- *вправа «Посмішка по колу».*
- *підведення підсумків заняття.*

Заняття 3. «Моє майбутнє як цінність»

Мета: Усвідомлення життєвих цілей, які надають людині сенс життя.

Завдання:

1. Усвідомлення власних цілей та прагнень.
2. Розвиток уміння планувати позитивний образ свого майбутнього.

Структура заняття:

- *Вступ.*
- *Вправа «Глибинна ціль».* Мета: сприяти усвідомленню цілей та

цінностей свого життя, розвитку здатності до цілепокладання. Інструкція: Попросіть учасників ставити те саме питання на кожну відповідь: «Якщо я досягну цієї мети, то що я матиму понад те, більше? Що мені дасть досягнення мети понад те?». Наприклад. «Хочу купити машину – це мета». «Що ти матимеш більшого, якщо вже матимеш машину?» – «Я подобатимуся багатьом дівчатам». «Коли ти подобатимешся багатьом дівчатам, що ти матимеш більше?» і т.д.

Обговорення вправи: Отже, визначається глибинна мета, що є станом буття: «Спокій», «Благополуччя», «Кохання». Під час обговорення можна поставити питання: Як зміниться для Вас світ, якщо Ваш спосіб буття, спосіб життя буде орієнтований на цю мету? Як володіння глибинною метою впливає на спосіб досягнення поставленої Вами проміжної мети?.

- *Вправа «Кіно».* Мета: сприяти осмисленню власного образу майбутнього, цінностей життя. Інструкція: Уявіть, що про вас зняли фільм, але у ньому вам уже 50 років. І зараз ви можете його подивитися. Розкажіть, як ви – головний герой фільму – виглядаєте, чим займаєтесь тощо. Якщо можете, намалюйте кадри із фільму.

Обговорення вправи: Чи задоволені Ви цим фільмом? Що вам сподобалося або не сподобалося? Якщо щось не сподобалось, то що б ви хотіли змінити і що для цього треба? Які життєві цінності можна простежити у вашого героя?

- *Методика «Галактика мого життя».* Мета: дати можливість учасникам тренінгу подивитися на своє життя збоку і водночас зсередини. Інструкція: Кожен учасник тренінгу на окремому аркуші паперу малює галактику свого життя з наявними там планетами та зірками. Коментар. За бажанням, учасники, обравши роль астронома, можуть розповісти всім про планети своєї життєвої галактики. Обговорення.

- *Вправа «Інтерв'ю».* Інструкція: розділіться на пари і по чергово візьміть один у одного інтерв'ю. При цьому потрібно уявити, що той, кого інтерв'юють, – людина дуже похилого віку і репортер хоче, вивчить життєві здобутки та звершення цієї людини.

Обговорення: Що було найлегше у виконанні вправи, а що – найважче? Які життєві цінності можна виділити? (обговорення цінностей).

- *підведення підсумків заняття.*

Блок 3. Розвиток самоприйняття та впевненості у собі

Заняття 4. «Прийняття своєї зовнішності та тіла»

Мета: розширення сфери розуміння членами групи свого тіла та прийняття зовнішності.

Завдання:

1. Підвищення самооцінки.
2. Формування навичок прийняття себе.
3. Дослідження ставлення до свого тіла.

Структура заняття:

- *Вступ.*
- *Вправа «Вихваляння».* Мета: створення умов з метою формування навичок саморозкриття. Інструкція: Кожен учасник по черзі має розповісти про свої сильні сторони (якості, вміння), те, що найбільш цінує у собі. Коментар. На виступ кожному приділяється до однієї хвилини. Після виступу усіх учасників група обговорює відчуття та емоції, що виникли під час виконання вправи.

- *Вправа «Переваги проти недоліків».* Мета вправи: почати концентруватися на перевагах та забути про недоліки. Візьміть аркуш паперу, розділіть його навпіл і запишіть у лівому стовпці все те, що вам подобається. Аркуш паперу має бути достатньо великого розміру, щоб унизу залишилося місце. У правому стовпці напишіть те, що вам не подобається. Потім розірвіть аркуш паперу на дві частини і порвіть на дрібні шматочки стовпець з недоліками і викиньте. Якщо є така можливість, спаліть його. Частину зі своїми достоїнствами повісьте на видному місці і щодня дописуйте якість, яка вам у собі подобається. Для виконання цієї вправи можна згадувати як про якісь великі переваги, наприклад, «мені подобається мій ніс», «у мене сильні руки», «я люблю свої стрункі ноги», так і про дрібні риси — «сьогодні мені вдалася зачіска» або «після пробіжки я помітив легкість у тілі».

- *Вправа «Дзеркало»:* Учасники дивляться на себе в дзеркало та відповідають на запитання: Чи подобається мені ця людина? Чи заслуговує вона на повагу? Чи можна її любити? Обговорення. З якими труднощами зіткнулися під час виконання цієї вправи?

- *Вправа: Банкет.* Мета: ця вправа спонукає усвідомити зв'язок між потребою у задоволенні та процесом їжі, і ставитися до їди більш усвідомлено та вимогливо. Матеріали: папір та олівець. Інструкція: Я хочу запросити взяти участь у вправі, за допомогою якої ви зможете дати свободу своїй фантазії. Можливо, в результаті ви вирішите приділяти більше уваги задоволенню, яке приносить їжа. Зараз вам треба буде описати банкет вашої мрії, який приніс би вам насолоду і на якому ви відчули б себе щасливою. Спочатку опишіть усі страви та напої, які будуть на ньому, та вкажіть, у якій послідовності ви хочете їх скуштувати. Розкажіть, хто повинен буде приготувати ці страви, чи ви хочете зробити це самі, чи разом з кимось ще, чи хтось повинен приготувати їх для вас? Потім перейдіть на посуд і столові прилади, за допомогою яких ви хотіли б їсти. В якій обстановці ви хочете бути? Опишіть це місце. Ви хочете їсти один чи в суспільстві інших людей? З

ким? В який час ви хочете їсти та як довго? Що ще має значення для вас? Напишіть відповіді на ці запитання, так щоб відповідь була зрозуміла іншим. У вас 30 хвилин на це завдання. Хто хоче нам розповісти про свій банкет?

Підведення підсумків: Чи сподобалася вправа? Наскільки легко було відповісти на окремі питання? Чи бували ви колись на такому банкеті? Як і в якій обстановці ми їмо вдома? Чий банкет сподобався найбільше? Чи важливо для вас у звичайному житті, усвідомлювати, що ви їсте? Що хотіли б додати?

- *Вправа «Карта тіла».* Мета: дослідити ставлення до свого тіла. Допомогти прийняти особливості свого тіла. Допомогти усунути причини нездужань та хвороб. Ця вправа – перша частина роботи над ухваленням свого тіла. Все починається з діагностики, от нею й займемося.

- *Психологічний практикум: «Зрозуміти свої стосунки з тілом»* (Додаток А).

Орг. моменти: приготуйте килимки для учасників (можна розмістити на паласі або килимовому покритті), музичний супровід – фонова музика, приготувати папір, набори кольорових олівців. Перед початком вправи можна попросити кожного учасника написати на аркуші своє ім'я та намалювати заготовку – силует свого тіла.

Попросіть учасників розміститися на килимках. Далі скажіть: «Заплющте очі, дихайте у звичному для себе темпі і слідуйте за моїми словами.

Уяви, що твоє тіло – це особливий континент. На ньому, як і на інших континентах, є поля, ліси, гори, річки моря, льодовики та пустелі. Є ділянки благодатні, є доглянуті, а є й ті, де панує порожнеча та хаос. Ти досліджуєш континент під назвою «Моє тіло». Перше місце, куди ти потрапляєш – це край блакитних чистих озер та казкових лісів. Тут все дихає спокоєм, радістю. Знайди на своєму континенті це місце – місце кохання та прийняття. Це місце тобі подобається і твоє тіло відгукується на кохання та прийняття.

Наступний етап інший – твій шлях лежить у зону постійних стихійних лих. Тут область болю. Знайди у своєму тілі область болю, намалюй у своїй уяві образи цього болю. Це може бути область землетрусів, вулканів, це може бути місце посухи чи повені. Шукай на своєму тілі місця стихійного лиха. Як багато їх? Як часто вони нагадують про себе? А зараз настав час перенестися в край пишної зелені та приємної теплої погоди. Звичайно, це область задоволення та радості. Знайди ті області свого тіла, які дарують тобі ці переживання. Знаєш, де вони розташовані? Скільки їх на твоєму континенті? Це великі території чи маленькі куточки? Ти продовжуєш свою подорож і потрапляєш до зони змін. Це ті місця твого тіла, які відгукуються, коли йдеться про швидкі зміни. Зміни у твоєму житті і на твоєму континенті відбуваються самі по собі чи ти все ж таки керуєш процесом? З чим можна порівняти ці зміни: осушення боліт, регенерація земель, посадки нових дерев та створення нових парків та облаштування старих. Які почуття викликають у тебе такі зміни? Їх багато на твоєму континенті?

А тепер ти переміщуєшся в край льодовиків та безкраїх снігових пустель. Там навіть може світити сонце, а може його не бути. Це область відкидання та відсутності прийняття. Знайди її на своєму тілі. Яку територію вона займає? Ця область завжди була тут? Вона завжди була такою чи змінилася під впливом певних процесів? Знаєш причини за якими утворилася область заперечення?

Чи є на твоєму тілі ділянки, на які ти рідко звертаєш увагу? Знайди їх і перейди туди. Що ти бачиш? Це можуть бути пустелі або випалені сонцем степи. Вони ніби самі по собі, вони можуть існувати без твоєї участі, лише час від часу якимось чудодійним способом примудряються привернути до себе увагу. Це зони забуття. Яку площу вони займають на твоєму материку? Тепер уяви своє тіло у вигляді карти. Згадай і запам'ятай, де і як розташувалися зони, про які ми говорили. Вдих видих. Розплющуйте очі. Беріть до рук олівці, підготовлені силуети та малюйте карту свого тіла».

Дайте час учасникам замалювати все, що вони побачили, увімкніть фонову музику.

Обговорення: поставте запитання, які допоможуть учасникам усвідомлювати процеси, що відбуваються в тілі: Які почуття до власного тіла є яскраво вираженими? У яких частинах тіла живуть ці переживання? Які усвідомлення у вас виникли? Які висновки чи припущення ви готові зробити зараз?

Додатково рекомендуємо книги, які допоможуть полюбити себе та прийняти своє тіло: «Більше ніж тіло. Прийняти та полюбити» Лексі Кайт, Ліндсі Кайт, «Ближче до тіла. Як перестати мучити себе і почати життя без дієт та шкідливих звичок» Ребекка Скритчфілд, «Як полюбити власне тіло» Емілі Сандоз, Трой Дюфрен, «Відмінне тіло» Ів Енцлер.

- підведення підсумків заняття.

Заняття 5. «Розвиток впевненості у собі»

Мета: розвиток впевненості у собі через любов; закріплення сприятливого ставлення себе.

Завдання:

1. Розвиток позитивного ставлення особистості до себе.
2. Формування навичок впевненої поведінки.
3. Закріплення позитивних емоцій до самого себе.

Структура заняття:

- *Вступ.*
- *міні-лекція:* «Впевненість у собі – це віра в те, що ми маємо щось більше, ніж ми про себе знаємо. У кожного є прихований потенціал! Подумайте, адже колись ви навіть ходити не вміли! А зараз? Був час, коли ви не могли читати та писати, не вміли плавати чи водити машину. Все це ви поступово освоїли. Адже людина – істота, що навчається. До того ж навчається досить швидко. Якщо ви чогось не здатні зробити зараз, це зовсім не означає, що так буде все життя. Впевненість у собі – це віра в те, що у скрутній ситуації на себе можна покластися. У всіх нас не раз у житті були

складні моменти. Іноді ми могли розраховувати лише на себе, іноді – ще й на допомогу оточуючих. І все-таки немає людини, яка хоч раз не була б змушена діяти за прикладом барона Мюнхгаузена: власноруч витягувати себе за волосся з болота».

- *Обговорення у групі:* «Як можна визначити впевнену у собі людину? За якими ознаками? Які знаєте симптоми невпевненості?

- *психологічний практикум:* методика «Ваша самооцінка» (Додаток В)

- *Вправа «Я подарунок для людства»:* Кожна людина є унікальною істотою. І вірити у свою винятковість потрібно кожному з нас. Подумайте, у чому ваша винятковість, унікальність, над тим, що ви є подарунком для людства. Аргументуйте своє твердження фразою: «Я подарунок для людства, тому що я...».

- *Техніка «Найкращі спогади»:* Учасникам пропонується згадати моменти або життєві ситуації, в якій вони відчували себе максимально впевненими у собі або коли відчували себе героєм. Проживіть ще раз цю ситуацію. Відзначте головні симптоми та емоції вашої впевненості.

- *Техніка «Ваш герой»:* Ви маєте зараз увійти в роль людини, яка викликає у вас велике захоплення. Це може бути герой фільму чи книжковий герой. Яскраво уявіть його, відзначте характер та звички цієї людини. Станьте цією людиною, злийтеся з нею. Уявіть, що наступного дня ви прокинулися в образі цієї людини, яка повністю впевнена в собі. Розкажіть про ваш досвід проживання в образі цієї людини. Які емоції ви відчуваєте? Чи хотіли б бути такою ж впевненою у собі особистістю? Що для цього треба?

- *Техніка «Корона впевненості»:* По черзі кожен з учасників виходить в центр кола та уявляє себе посередині стадіону, де всі глядачі встали, щоби голосно вам поаплодувати. Ви широко посміхаєтеся до цього шквалу оплесків, а на голові у вас красується чудова корона.

Обговорення вправи: Що ви відчували, стоячи на стадіоні?

- *Техніка «Символ впевненості»:* Який предмет, дерево чи тварину ви захотіли б зробити символом своєї впевненості? Це може бути будь-що: величезна, потужна сосна, лютий ведмідь, покритий бронею танк, сувора скеля, про яку розбиваються морські хвилі... Постарайтеся у всіх подробицях побачити цей символ своєю думкою. А потім – злийтеся з ним! Стати таким же сильним, гнучким, потужним і насолоджуйтеся цим відчуттям.

Обговорення у групі: Які почуття у вас були при виконанні вправи?

- *Техніка «Супербіографія»:* Пропонується проаналізувати свою біографію. Згадайте якомога більше подій вашого життя, які для вас цінні або героїчні. Варто намалювати своє генеалогічне дерево. Намагайтеся побудувати відповідну історію свого життя. Які були у вас досягнення, успіхи? З якими цікавими людьми ви спілкувалися? Де ви досягали успіху? Зрозумійте, часом можна навіть вигадати свої минулі героїчні вчинки. Адже ми це те, що ми про себе думаємо. Створіть свою історію. Згадайте, або навіть придумайте, десять випадків, коли ви опинялися на висоті. Повертайтеся до них за будь-якої зручної нагоди, і не забудьте розповісти про ці події друзям і знайомим. Пройде не так багато часу, і ви відчуєте, що стаєте іншою людиною: впевненою в собі і сильною. Не забувайте щодня переказувати історії про свій героїзм іншим людям. Обговорення вправи.

- *Техніка «Моделі впевненої поведінки»:* Використовуються такі вправи:

- як попросити людину так, щоб вона вам не відмовила;
- як впевнено відмовити;
- як упевнено, з почуттям власної гідності, розповісти про себе непривабливу історію, анітрохи не соромлячись;
- як зовні та внутрішньо залишатися спокійним, коли тобі вся аудиторія каже неприємності;
- як розповісти про себе яскраву героїчну історію (можна використати і вигадану).

А щоб закріпити в собі навички впевненої поведінки, можна спробувати попросити милостиню в людному місці, змусити людей щось зробити для вас, відстояти в суперечці свою думку, завантажити проханнями близьких друзів, нарешті, тримати психологічний удар. Навіть якщо двадцять людей вас про щось наполегливо проситимуть – зумійте сказати «ні».

- **Додатково рекомендуємо книги, які допоможуть розвинути впевненість у собі:** «Як розмовляти з ким завгодно, коли завгодно і будь-де» Ларрі Кінг, «Похваліть мене. Як перестати залежати від чужої думки і здобути впевненість у собі» Джеймс Рапсон, «Синдром самозванця. Як перестати знецінювати свої успіхи і постійно доводити собі та іншим, що ти гідний» Сенді Манн.

- *підведення підсумків заняття.*

Блок 4. Емоційна саморегуляція (управління своїми емоціями)

Заняття 6. «Емоції та саморегуляція»

Мета: знайомство з поняттям емоційного інтелекту, формування навичок саморегуляції та управління своїми емоціями.

Завдання:

1. Формування навичок саморегуляції.
2. Розвиток навичок управління своїми емоціями.
3. Навчання засобам зняття психоемоційного напруження.
4. Навчитися розпізнавати та усвідомлювати свої та чужі емоції.

Структура заняття:

- *Вступ.*

- *міні-лекція:* «Емоції – це суб'єктивні реакції людини на вплив внутрішніх та зовнішніх подразників, що виявляються у вигляді задоволення чи невдоволення, радості, страху тощо. Емоції необхідні для виживання та благополуччя людини. Не відчуваючи емоцій ми не будемо справжніми людьми. Емоції мотивують, вони мобілізують енергію, вони регулюють чи фільтрують наше сприйняття. За механізмом походження емоції пов'язані з інстинктами».

- *Мозковий штурм*: «Які функції виконують емоції у нашому житті?»»
- *Вправа «Психологічна статуя»*: Учасникам тренінгу пропонується у статиці та динаміці зобразити різні емоції, наприклад, радість, переляк, смуток, захоплення тощо, інші учасники відгадують емоції. Після вправи – обмін почуттями.
 - *Групова дискусія «Я та мої емоції»*: Які емоції переважають у ваших гарних та невдалих днях? Чим вони викликані? Як ви висловлюєте свої почуття? Яку роль відіграють емоції та почуття у вашому житті?
 - *Вправа «Мій герб та девіз»*: учасникам пропонується зобразити свій герб, який показував би різні аспекти Я-образу. До гербу треба додати і девіз людини. Представлення роботи та обговорення.
 - *Вправа «Передай емоцію»*: учасники по колу передають за допомогою пантоміміки будь-яку емоцію (повторити з 3-4 різними емоціями). Останній учасник має повідомити, яку емоцію він отримав. Після закінчення – відбувається обмін думками про вправу та обговорення.
 - *Вправа «Фантом»*: кожному учаснику видається схематичне зображення людського тіла і 4 олівці (синій, червоний, жовтий, чорний). Чорним кольором треба замалювати ті ділянки тіла на зображенні, які реагують на почуття страху, синій колір – смуток, жовтий – радість, червоний – злість. Обговорення є обов'язковим.
 - *Вправа «Дихати правильно»*: Сядьте на стілець боком до спинки, випряміть спину і розслабте м'язи шиї. Руки вільно покладіть на коліна, закрийте очі. Сконцентруйтеся на диханні. Дихайте через ніс, губи злегка зімкніть, але не стискайте. Простежте, щоб під час вдиху і видиху не включалися допоміжні дихальні м'язи, особливо при вдиху не слід розправляти плечі. Глибокий вдих і тривалий видих повторіть кілька разів. Вправа дозволяє стабілізувати емоційний стан.

- *Вправа «Розібрати по кісточках»:* Джерелом емоцій можуть бути зовнішні події, а можуть – внутрішні стимули: пам'ять, фізичний стан. Якщо емоція, яку ви переживаєте зараз, має занадто високий градус, спочатку охолоньте. Потім почніть ставити собі запитання: Як я відчуваю злість (іншу емоцію)? Чому я відчуваю злість? Коли я вже відчував злість? Як часто я злюся? Чим агресивність мені допомагає? Чим і де злість заважає? Розбір емоції дозволяє швидше зрозуміти справжню причину і джерело реакції.

- *Вправа «Упевнені, невпевнені та агресивні відповіді»:* Кожному члену групи пропонують продемонструвати у запропонованій ситуації невпевнену, агресивну та впевнену відповіді.

Ситуації:

- Друг продовжує займати вас розмовою, а ви хочете піти. Ви кажете...

- У ресторані вам подається пересмажений біфштекс із кров'ю. Ви кажете офіціанту...

- Рахунок за ремонт вашого автомобіля на тисячу гривень більше початкової ціни. Ви звертаєтесь до завідувача служби...

- Собака вашого сусіда пом'яв траву на вашому газоні. Ви підходите до сусіда і кажете йому...

Обговорення вправи. Аналіз відмінностей у впевненій, невпевненій та агресивній поведінці.

- *Вправа «Магазин емоцій».* Мета: сприяти осмисленню цінності емоційної складника нашого життя. Інструкція: «Упродовж попередньої вправи уявіть собі, що ви потрапили до незвичайного магазину – тут можна продати будь-яку свою емоцію та отримати замість іншої. Від яких емоцій ви хочете позбутися? Яку хотіли б придбати? Уявіть собі, що я продавець у цьому магазині. Спробуйте розповісти про свою емоцію, яку хочете продати, підберіть аргументи, щоб переконати мене в тому, що я маю укласти з вами

угоду. Пам'ятайте, потім не можна буде повернути назад ту емоцію, від якої ви хотіли позбутися».

Запитання для аналізу та загального обговорення: Чи вдалось зробити вибір? Чи важко було придумати рекламу для емоції? Які прийоми використовували для цього, що було особливо вдалим? Чи не зникло бажання позбутися будь-якого переживання в процесі гри?

Підведення підсумків тренінгу: відбувається узагальнення результатів та оцінка ефективності тренінгової програми шляхом активізації рефлексивної позиції учасників. Які вправи сподобалися вам більше всього? Як змінювався ваш емоційний стан на протязі нашої з вами роботи? Які зміни ви помітили в собі у результаті пройдених занять?

Порада на майбутнє: придумайте свої вправи та техніки для зняття зайвої емоційної напруженості, які допоможуть вам зберігати спокій в будь-якій життєвій ситуації. Це і буде ваш індивідуальний стиль саморегуляції.

ВИСНОВКИ

Проведене теоретико-емпіричне дослідження дає змогу зробити наступні висновки:

Досліджено, що аутодеструктивна поведінка – такий спосіб взаємодії людини з соціальним оточенням і самою собою, при якому їй завдається шкода, тобто її дії спрямовані на нанесення прямої чи непрямой шкоди власному соматичному або психічному здоров'ю, що несуть загрозу цілісності людини та розвитку її особистості.

Теоретично визначено наступні чинники аутодеструктивної поведінки: біологічні (депресія, стан здоров'я, спадковість тощо), особистісні (залежності, цінності, кризові ситуації тощо) та соціальні (деструктивна сім'я, конфлікти, соціальний статус тощо). Найпоширенішими видами аутодеструктивної поведінки є: самопошкодження, розлад харчової поведінки, аутодеструктивна поведінка людини у Інтернет-середовищі, суїцидальна поведінка.

Найбільш схильною до аутодеструктивної поведінки є молодь, аутоагресивний потенціал якої проявляється у готовності вибору небезпечних видів занять, вибору небезпечних професій, готовність до ризикованої поведінки в різних сферах життя, раннього статевого життя,.

У дослідженні було визначено, що фактори суїцидального ризику, які можна позначити як особистісні, включають наступні компоненти: соціальний песимізм, неспроможність та афективність. Саме ці компоненти при їх високому рівні великою мірою сприяють розвитку аутодеструктивних тенденцій серед молоді.

Необхідно підкреслити, що у більшості досліджуваних виявлено високі показники за шкалою «Антисуїцидальний фактор» ($4,8 \pm 1,98$), що знімає суттєвий суїцидальний ризик, отриманий за іншими шкалами.

Емпірично з'ясовано, що переважна більшість досліджуваних мають низький рівень за показниками шкали «Антивітальні думки та дії». При цьому високий рівень демонстративності виявлено у 4,4% респондентів,

антивітальні думки – у 8,9%, імпульсивність поведінки у 11,1% та антивітальні дії у 15,5% досліджуваних. Отже, найбільша частка досліджуваних мають високий рівень за показником «антивітальні дії». Під терміном «антивітальні дії» розуміють неефективні стратегії подолання важких життєвих ситуацій.. У даному випадку це може бути ризикована для здоров'я поведінка(наприклад, паління, вживання алкоголю, наркотиків, ліків) або навіть суїцидальний ризик.

За результатами дослідження антивітальності та життєстійкості встановлено, що найвищі показники антивітальності були отримані за шкалою «Антивітальні переживання». Емпірично з'ясовано, що 43,3% респондентів мають високий рівень показника «Негативний образ майбутнього». Також встановлено, що значна частина (28,9%) досліджуваних, переживають безпорадність.

За результатами дослідження життєстійкості можемо прийти до висновку, що більшість молодих людей, що склали вибірку нашого дослідження, мають такі особистісні ресурси життєстійкості, як функціональна сім'я, психологічна підтримка з боку друзів, а також позитивний образ майбутнього, що стримує антивітальні тенденції в їх поведінці. Незначна частина молоді має такий ресурс життєстійкості як високий рівень здатності до саморегуляції (25%) та прагнення до успіху (20%).

Водночас, виявилось що велика частка досліджуваних (62,5%) мають низький рівень задоволеності життям.

Емпірично з'ясовано, що найбільше досліджуваних (54,4%) використовують таку форму емоційної дисрегуляції як «уникнення», тобто ухиляння від певних емоцій, вважаючи їх негативними. Частині досліджуваних (26,6%) притаманний високий рівень румінації. Найменш поширеною формою емоційної дисрегуляції є «труднощі металізації».

Дослідження взаємозв'язків між факторами суїцидального ризику, антивітальними переживаннями та параметрами емоційної дисрегуляції

показав наступні результати. Було виявлено позитивний статистично значущий взаємозв'язок:

- між показниками антивітальних думок та показниками «румінації»;
- між показниками негативного образу теперішнього і минулого і показником часової перспективи;
- між самотністю, недовірою та неспроможністю;
- між показниками «імпульсивність» та «ефективність».

Також було виявлено негативний статистично значущий взаємозв'язок:

- між антисуїцидальним фактором та показниками антивітальних дій;
- між показниками тривожних румінацій та «уникнення»;
- між показниками «соціальна підтримка» та «соціальний песимізм»;
- між показниками «позитивний образ майбутнього» «румінація».

За результатами теоретичного аналізу та даних емпіричного дослідження була розроблена профілактична програма, яка має на меті профілактику ауто деструктивних тенденцій у поведінці молоді та розширення знань щодо способів поведінкової і емоційної саморегуляції психічного стану. Тренінг передбачає роботу в чотирьох основних напрямках:

- 1) надання знань про аутодеструктивну поведінку, усвідомлення її наслідків;
- 2) осмислення цінності життя та вироблення позитивного ставлення до майбутнього;
- 3) допомога в розвитку самосвідомості та розвиток впевненості у собі;
- 4) розвиток навичок емоційної саморегуляції (управління своїми емоціями).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аутоагресивна поведінка підлітків: монографія / О. В. Погорілко, А. М. Скрипніков, Л. О. Герасименко, Р. І. Ісаков. Полтава: ТОВ «АСМІ», 2017. 141 с.
2. Бондарчук О. І. Психологія девіантної поведінки: Курс лекцій. МАУП, 2006. 88 с.
3. Бугайова Н. М. Особливості аутодеструктивної поведінки особистості в українській психології. *Становлення базових парадигм української психології*: колективна монографія / за ред. В. В. Турбан. Київ: Видавничий дім «Слово», 2017. С. 106-149.
4. Внутрішня структура юнаків та підлітків, схильних до самогубства. Психологія на перетині тисячоліть: Зб. наук. праць. К., 1998. С. 293-299.
5. Вовнянко Т. А. Особливості аутоагресивної поведінки в юнацькому віці. *Наука і освіта: наук.-практ. журнал*. 2008. № 7. С. 37-41.
6. Гаврилишин Т. Психологічні особливості аутоагресивної поведінки юнацтва. *Проблеми гуманітарних наук*. Серія: Психологія. 2018. Вип. 43. С. 39-51.
7. Діхтяр О. Я. Профілактика саморуйнівної поведінки. *Актуальні проблеми психології*. 2010. Т. 7. Вип. 20, ч. 1. С. 108-111.
8. Дроздов О. Ю., Скок М. А. Суїцидальна поведінка як вид аутоагресії. *Практична психологія та соціальна робота*. 2014. № 2. С. 63-66.
9. Загородній С. М., Якимець В. М. Характеристика саморуйнівної поведінки населення України. *Україна. Здоров'я нації*. 2010. № 2. С. 34-39.
10. Іваненко Б. Б. Самодеструктивна поведінка особистості: детермінанти та можливості саморегуляції. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. 2017. Вип. 6(1). С. 35-40.

11. Іваненко Б. Б. Психологічна травма як чинник самодеструктивної поведінки особистості. Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Серія: Педагогіка, психологія, філософія. 2016. Вип. 239. С. 95-101.
12. Ігумнова О., Михайлов А. Самодеструктивна поведінка як суспільно-культурний феномен. *Науковий журнал «Психологічні травелогі»*. 2021. № 2. С. 84-95.
13. Казьмерчук А. В. Особливості девіантної поведінки серед молоді. Девіантна поведінка в дитячому віці: Матеріали наук.-практ. конф. Євпаторія, 2009. С. 77-82.
14. Коваль Р. С. Девіантна поведінка та її прояви у молодіжному середовищі. Студентський вісник НУВГП: зб. наук. праць. Рівне. 2014. Вип. 2 (2). С. 147-149.
15. Когут С. Г. Девіантна поведінка дітей та молоді: проблеми й шляхи розв'язання. Вісник Львівського університету. 2008. С. 190-197.
16. Кошова І. В., Кресан О. Д. Психологія девіантної поведінки: Навчально-методичний посібник. Ніжин: Видавництво НДУ ім. М. Гоголя, 2021. 226 с.
17. Кузьменко В. В., Диса О. В., Шинкаренко І. О. Психологія девіантної поведінки: навч. посіб. Дніпро: Видавець Біла К. О., 2019. 68 с.
18. Ларіна Т. Соціально-психологічні передумови аутоагресивної поведінки молоді: автореф. дис. ... канд. псих. наук: 19.00.05 – соціальна психологія. Інститут соціальної та політичної психології АПН України. Київ, 2004. 150 с.
19. Мігалуш А. О., Волик Ю. О. Вплив соціуму на девіантну поведінку дітей та молоді. ВІСНИК НТУУ «КПІ». Політологія. Соціологія. Право. 2010. Випуск 3 (7). С. 1-6.
20. Мусаелян О. Аутоагресивна поведінка особистості: основні концептуальні підходи. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць

Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т. 1; за ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки. К., 2014. С. 140-143.

21. Мусаелян О. М. Теоретичні основи поняття аутоагресивна поведінка особистості. Інсайт: Матеріали Всеукр. наук.- практ. конф., 27-28 лютого 2014 р. Херсон, ХГУ, 2014. 404с. С. 254-258.

22. Осетрова О. О. Суїцидологія: навчальний посібник. Дніпро: ДНУ ім. Олеся Гончара, 2016. 160 с.

23. Павелків В. Р. Вплив молодіжних субкультур на прояви рівня агресії у молодіжному середовищі. Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2015. Випуск 27. С. 380-394.

24. Пилягіна Г. Я., Винник М. І. Проблема саморуйнуючої поведінки серед населення України. Новости медицины и фармации. 2017. № 215. С. 10-11.

25. Розов П. Р., Саржевський С. Н. Аутоагресивна поведінка в психіатричній нозології. Актуальні питання клінічної медицини: тези за матеріалами: XIV Всеукр. наук.-практ. конф. молодих вчених з міжнар. участю. Запоріжжя, 2020. С. 193-195.

26. Сидоренко Ж., Побережна М. Взаємозв'язок аутоагресивної поведінки особистості та психологічних особливостей міжособистісних стосунків в юнацькому віці. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми*. Вінниця. 2018. Вип. 52. С. 192-196.

27. Трусова С. М. Соціально-психологічні передумови та профілактика суїцидальної поведінки підлітків і юнацтва: дис... канд. психол. наук: 19.00.07. Національний педагогічний ун-т ім. М. П. Драгоманова. К., 2000. С. 162-200.

28. Фактори, що впливають на суїцидальну поведінку молоді та шляхи допомоги при потенційній можливості суїциду. URL:

<https://lebped.com.ua/home/2014-10-01-06-55-43/2017-11-15-14-29-44/2017-02-28-14-00-11/682-2017-10-09-07-15-28> (дата звернення: 20.07.2022).

29. Яремчук В. В. Соціально-психологічні особливості аутоагресивної поведінки сучасної молоді. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2018. № 3 (2). С. 227-232.

30. Victor S. E., Klonsky E. D. Correlates of suicide attempts among self-injurers: A metaanalysis. *Clinical Psychology Review*. 2014, Vol. 34, Iss. 4. P. 282-297.