

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ І ТЕХНОЛОГІЙ

ННІ/факультет	Навчально-науковий юридичний інститут
Кафедра	Публічного управління та адміністрування
Спеціальність	053 Психологія
Форма навчання	Заочна

КВАЛІФІКАЦІЙНА МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

Горбачевської Світлани Михайлівни

(прізвище, ім'я, по батькові здобувача)

на тему

«Аутоагресія і аутоагресивність в підлітковому віці:
особливості інтервенції»

(повна назва теми)

за
матеріалами

Криворізький ліцей №69 Криворізької міської ради

(повна назва бази дослідження)

науковий
керівник

Доцент, кандидат психол.наук

(наук. ступінь, вчене звання)

_____ Фурс О. Й.

(підпис)

(ініціал, прізвище)

Робота допущена до захисту в ЕК

Протокол засідання кафедри

від 16 січня 2026р. № 6

Завідувача кафедри _____

(підпис)

к.е.н., доцент

Г. ПУРІЙ

Наук. ступінь, вчене звання

Ініціал, прізвище

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ І ТЕХНОЛОГІЙ

ННІ/факультет	Навчально-науковий юридичний інститут
Кафедра	Публічного управління та адміністрування
Спеціальність	053 Психологія
Форма навчання	Денна

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Завідувач	Г. ПУРІЙ
Кафедри	

(підпис)

(Ініціал, прізвище)

«19» січня 2026 року

**ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ МАГІСТЕРСЬКУ РОБОТУ**

1. Тема роботи **Аутоагресія і аутоагресивність в підлітковому віці: особливості інтервенції.**

Керівник роботи Фурс Олег Йосипович

затверджено наказом закладу вищої освіти від «20» жовтня 2025 р. № 720-ст

2. Строк подання здобувачем роботи до «15» січня 2026 р.

3. Зміст кваліфікаційної магістерської роботи, об'єкт, предмет та мета дослідження:

Розділ 1. Теоретичне дослідження агресивності підлітків

1.1. Аутоагресія і аутоагресивність підлітків у психологічній теорії та практиці.

1.2. Види і форми аутоагресивної поведінки підлітків

1.3. Причини аутоагресивної поведінки

Висновок до Розділу 1

Розділ 2. Емпіричне дослідження особливостей аутоагресії і аутоагресивності у підлітків

2.1. Організація і методологія досліджень аутоагресії і аутоагресивності

2.2. Аналіз і інтервенція отриманих досліджень

Висновок до Розділу 2

Розділ 3. Комплексна програма зниження рівня аутоагресії і аутоагресивності у підлітків

3.1 Опис колекційної програми

3.2 Аналіз ефективності проведеної інтервенції

Висновок до Розділу 3

Висновки

Об'єкт дослідження: аутоагресивна поведінка підлітків

Предмет дослідження: психологічні особливості аутоагресії і аутоагресивності у підлітковому віці й інтервенційні засоби її корекції.

Мета кваліфікаційної магістерської роботи: полягає у теоретичному обґрунтування та емпіричному дослідженні психологічних особливостей аутоагресивності у підлітковому віці, а також визначенні ефективності інтервенційної програми, спрямованої на зниження аутоагресивної поведінки

5. Дата видачі завдання 21 жовтня 2025 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної магістерської роботи	Строк виконання етапів роботи	Відмітка керівника про виконання етапів (дата, підпис)
1	Підготовка розділу 1	15.11.2025	15.11.2025
2	Підготовка розділу 2	08.11.2025	08.11.2025
3	Підготовка розділу 3	29.12.2025	29.12.2025
4	Перевірка кваліфікаційної магістерської роботи на наявність ознак академічного плагіату за допомогою програм UNICHECK / StrikePlagiarism	05.01.2026 - 06.01.2026	05.01.2026 - 06.01.2026
5	Отримання відгуку від наукового керівника	до 16.01.2026	до 16.01.2026
6	Подання кваліфікаційної роботи на перегляд завідувачу кафедри	до 16.01.2026	до 16.01.2026
7	Реєстрація завершеної кваліфікаційної роботи	до 16.01.2026	до 16.01.2026
8	Попередній захист кваліфікаційної роботи на кафедрі	до 17.01.2026	до 17.01.2026
9	Підготовка до захисту в ЕК	20.01.2026 – 22.01.2026	20.01.2026 – 22.01.2026

Завдання підготував науковий керівник

Завдання одержав

 (підпис)

 (підпис)

 Фурс О. Й.
 (прізвище та ініціали)
 Горбачевська С. М.

 (прізвище та ініціали)

РЕФЕРАТ

кваліфікаційної магістерської роботи

здобувача спеціальності 053 « Психологія» Горбачевської С. М.
«Аутоагресія і аутоагресивність в підлітковому віці: особливості інтервенції». –
Державний університет економіки і технологій, 2026 р.

Кваліфікаційна магістерська робота містить 106 сторінок, 7 таблиць, 8
рисунків. При підготовці роботи використано 51 джерело.

Мета кваліфікаційної магістерської роботи: полягає у теоретичному
обґрунтуванні та емпіричному дослідженні психологічних особливостей
аутоагресивності у підлітковому віці, а також визначенні ефективності
інтервенційної програми, спрямованої на зниження проявів аутоагресивної
поведінки.

Завдання дослідження: розкрити сутність аутоагресії та
аутоагресивності, визначити їх структурні компоненти; проаналізувати форми
та види аутоагресивної поведінки підлітків; обґрунтувати вибір методів
психодіагностики досліджуваного феномену; визначити рівень та особливості
прояву аутоагресивної поведінки за результатами емпіричного дослідження;
розробити та описати Програму психологічної інтервенції, спрямовану на
зниження аутоагресивних проявів та формування навичок саморегуляції;
оцінити ефективність проведення інтервенції.

Об'єкт дослідження: аутоагресивна поведінка підлітків.

Предмет дослідження: психологічні особливості аутоагресії і
аутоагресивності у підлітковому віці й інтервенційні засоби її корекції.

Одержані результати (практичне значення): результати дослідження
підтвердили ефективність корекційно-профілактичної Програми щодо
зниження аутоагресивних проявів, тривожності та використання неадаптивних
копінг-стратегій. Програму рекомендовано до впровадження у практичну
діяльність психологів закладів освіти.

Ключові слова: аутоагресія, аутоагресивна поведінка, стрес, копінг-
стратегія, саморегуляція, психологічна корекція.

Зміст

ВСТУП.....	6
 РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АГРЕСИВНОСТІ	
ПІДЛІТКІВ.....	11
1.1. Аутоагресія і аутоагресивність підлітків у психологічній теорії та практиці.....	11
1.2. Види і форми аутоагресивної поведінки підлітків.....	14
1.3. Причини аутоагресивної поведінки.....	19
Висновок до Розділу 1.....	24
 РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ	
АУТОАГРЕСІЇ І АУТОАГРЕСИВНОСТІ У ПІДЛІТКІВ.....	26
2.1. Організація і методологія досліджень аутоагресії і аутоагресивності.....	26
2.2. Аналіз і інтерпретація отриманих досліджень.....	29
Висновок до Розділу 2	37
 РОЗДІЛ 3. КОМПЛЕКСНА ПРОГРАММА ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ	
АУТОАГРЕСІЇ І АУТОАГРЕСИВНОСТІ У ПІДЛІТКІВ.....	38
3.1. Опис корекційної програми.....	38
3.2. Аналіз ефективності проведеної інтервенції.....	52
Висновок до Розділу 3.....	55
ВИСНОВКИ.....	57
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	60
ДОДАТКИ.....	65

ВСТУП

Актуальність теми. Підлітковий вік розглядається як один із напружених та психічно вразливих етапів онтогенезу, оскільки саме в цей період відбувається інтенсивне становлення особистісної ідентичності, механізмів емоційної регуляції та соціальної поведінки. Підлітки опиняються в умовах підвищеного психосоціального навантаження, що включає батьківські очкування, навчальний процес викликає стрес, складнощі у взаєминах з однолітками, коливання самооцінки та пошук власного місця у соціальному середовищі.

На тлі всіх цих чинників можуть загострюватися труднощі емоційальної саморегуляції, зростати імпульсивність, знижуватися стресостійкість, ускладнюватися процес формування цілісного образу «Я». Виникнення переживань провини та сорому, неможливість конструктивного вираження негативних емоцій, а також дефіцит адаптивних способів подолання напруження створюють сприятливі умови для появи аутоагресивних проявів у поведінці підлітків.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), самопошкодження та інші форми поведінки, пов'язані із self-harm (що дослівно означає «завдання шкоди собі»), входять до числа провідних причин смертності серед підлітків і молоді у всьому світі. Це свідчить про те, що проблема аутоагресії є значущою глобальною загрозою для здоров'я підлітків [48]. На сучасному розвитку українського суспільства актуальність дослідження аутоагресії значно зросла. Повномасштабна війна в Україні, вимушене переселення, руйнування соціальних зв'язків, втрата близьких, перебування в умовах постійної небезпеки та невизначеності, всі ці фактори формують хронічний травматичний стрес, який суттєво впливає на психологічний стан дітей і підлітків. Наукові дослідження свідчать, що тривале перебування у стані емоційної напруги та страху підвищують ризик розвитку аутоагресивної поведінки у молоді [13]. Аналізуючи статистику самогубств в країні Г. Я.

Пилягіна, М. І. Винник прийшли до висновку, що для вирішення проблеми саморуйнуючої поведінки потрібно розробити Національну програму превенції саморуйнуючої поведінки в Україні, затвердити нормативними актами та надавати кваліфіковану допомогу [21]. Проблема набуває особливого значення в умовах яких перебувають сьогодні українці. У листі Міністерства освіти і науки України, щодо діяльності психологічної служби в 2022-20223 навчальному році надані рекомендації щодо підтримки психічного здоров'я дітей та підлітків, організації діяльності шкільних педагогів алгоритми роботи з кризовими реакціями, тривожністю, агресією та аутоагресивною поведінкою. У документі «За наданими статистично-аналітичними даними, кількість звернень до працівників психологічної служби щодо суїцидальних роздумів дітей, суїцидальної поведінки та суїцидальних тенденції серед дітей та підлітків становить 49777 звернень, з них: 33,23 % звернень батьків, 18,82 % - педагогічних працівників, 31,07 % - здобувачів освіти та 16,89 % звернень інших зацікавлених осіб та громадських організацій» [29]. Приблизно 1,76 % всіх звернень становили звернення зі суїцидальними роздумами за 2021/2022 навчальний рік.

Сучасна ситуація, зумовлена повномасштабною війною в Україні, виходить за межі звичного соціального досвіду та створює підвищені ризики для психологічного здоров'я підлітків. Негативні переживання підвищують ризики формування аутоагресивної поведінки, яка може виступати, як спосіб неусвідомленого зниження внутрішньої напруги та переживання психічного болю.

Проблематика аутоагресивної поведінки підлітків посідає важливе місце у науковій літературі. Значна увага приділяється вивченню вікових особливостей, що зумовлюють підвищену вразливість підлітків до аутоагресивних проявів, аналізу психологічних механізмів та їх виникнення, вивченню ефективних підходів до психолого-педагогічної профілактики, корекції таких форм поведінки.

Дослідження аутоагресії та аутоагресивної поведінки, факторів

формування, критеріїв прогнозування аутоагресивних дій здійснювалися як вітчизняними науковцями (О. М. Мусаелян, Г. Я. Пілягіна, Н. Ю. Максимова, В. В. Папуша, О. В. Вдовиченко, О. О. Ільяшенко, Є. М. Харченко, Н. Платонова) так і зарубіжними (Д. Річардсон, М. Окведо, Д. Вебер, Г. О. Лобо та інші). Окремі аспекти аутоагресивної, зокрема суїцидальної поведінки, висвітлено в працях зарубіжних дослідників (Е. Дюркгайм, Е. Шнейдман, С. С. Канетта, Д. Лестер, А. Бек, Н. Файбероу та ін.), а також українських вчених, які аналізували умови формування такої поведінки серед підлітків (М. Ковальова, А. Алієва, О. Перло, Л. Шестопалова, С. Бородіна та ін.).

Отже, дослідження аутоагресивних проявів у підлітковому віці є надзвичайно актуальним у сучасних соціально-психологічних умовах. Воно має велике теоретичне і практичне значення, адже дозволяє глибше зрозуміти механізми формування деструктивної поведінки. Це, у свою чергу, створює підґрунтя для розробки ефективних методів інтервенції, здатних знизити психологічні ризики для підлітків і сприяти їхньому гармонійному розвитку.

Таким чином дана проблематика зумовила вибір нашого дослідження: "Аутоагресія і аутоагресивність в підлітковому віці: особливості інтервенції".

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження психологічних особливостей аутоагресивності у підлітковому віці, а також визначення ефективності інтервенційної програми, спрямованої на зниження проявів аутоагресивної поведінки.

Відповідно до мети були окреслені такі завдання дослідження:

1. Розкрити сутність аутоагресії та аутоагресивності, визначити їх структурні компоненти.
2. Проаналізувати форми та види аутоагресивних проявів. Виокремити їх психологічні характеристики.
3. Обґрунтувати вибір методів психодіагностики досліджуваного феномену.
4. Визначити рівень та особливості прояву аутоагресивної поведінки за результатами емпіричного дослідження.
5. Розробити та описати Програму психологічної інтервенції, спрямованої

на зниження аутоагресивних проявів та формування навичок саморегуляції.

6. Оцінити ефективність проведення інтервенції.

Об'єкт дослідження: аутоагресивна поведінка підлітків.

Предмет дослідження: психологічні особливості аутоагресії і аутоагресивності у підлітковому віці й інтервенційні засоби її корекції.

Методи дослідження. Відповідно до визначеної мети і сформульованих завдань застосовувались такі методи дослідження:

Теоретичний аналіз і систематизація літературних наукових джерел, порівняння і узагальнення одержаної інформації.

Емпіричний аналіз: психодіагностичні методики для дослідження аутоагресивної поведінки:

- Опитувальник ауто- і гетероагресії (Е. П. Ільїн)
- Методика діагностики показників та форм агресії А. Басса - А. Дарки (адаптація О. К. Осницького)
- Методика "Самооцінка психічних станів" (за Г. Айзенком)
- Опитувальник «Копінг стратегії» Р. Лазаруса.

Експериментальна база дослідження Криворізької гімназії № 69 КМР.

Практичне значення одержаних результатів:

- визначений та апробований корекційно-профілактичний тренінг може застосовуватись практичними психологами закладів освіти для зниження аутоагресивних проявів і розвитку навичок саморегуляції у підлітків;
- досвід упровадження корекційно-профілактичної Програми стане у нагоді практичним психологам для організації роботи з підлітками з аутоагресивними проявами.
- теоретичні та експериментальні результати дослідження можуть доповнити зміст навчальних курсів із вікової психології, психодіагностики та психологічної корекції.

Апробація результатів дослідження. Основні положення і результати дослідження обговорювалися і набули схвалення на засіданні педагогічної

наради Криворізької гімназії № 69 протокол № 6 від 10.12.2025 р.

Публікації. Основні теоретичні положення магістерської роботи, результати дослідження, висновки відображені у двох публікаціях, серед яких одна стаття у фаховому науковому виданні:

Причини аутоагресії та аутоагресивної поведінки в підлітковому віці. *Міжнародна науково-практична конференція SCIENCE, TECHNOLOGY AND ART IN GLOBAL CONTEXT 12-14 грудня 2025 року, м. Кембридж, Велика Британія* : науково-видавничий центр «Прогрес», 2025. С.170-178.

Програма психологічної корекції і профілактики аутоагресії та аутоагресивної поведінки підлітків. «Всеосвіта» - національна освітня платформа.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що нараховує 51 найменування (40 українською і 11 англійською мовами), та 7 додатків. Робота викладена на 106 сторінках друкованого тексту, вміщує 7 таблиць та 8 рисунків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АГРЕСИВНОСТІ ПІДЛІТКІВ

1.1. Аутоагресія і аутоагресивність підлітків у психологічній теорії та практиці

Досліджувати причин аутоагресивної поведінки людей розпочалося на початку XX століття. Початок вивчення цієї теми покладено психоаналітичною школою. З. Фройд і його послідовники підтримували ідею, що у людини існує дві протилежні сили, які борються між собою – інстинкт самозбереження та саморуйнації. А. Адлер погоджувався із З. Фройдом, що аутоагресія – це прихована атака на інших людей [3]. У межах психоаналітичної концепції аутоагресивність розглядається як результат трансформації агресивних імпульсів, первинно спрямованих на зовнішній об'єкт, які за певних внутрішніх і зовнішніх умов набувають інтраперсональної спрямованості. Згідно з психоаналітичною теорією, агресія, що не знаходить можливості реалізації у зовнішньому світі, може бути інтеріоризована та спрямована проти власного «Я» [39].

Відповідно до теорії самогубств, під впливом ряду психологічних чинників підсвідоме бажання знищення об'єкта зазнає інверсії та спрямовується на самого суб'єкта, внаслідок чого власне «Я» починає сприйматися як відчужений або зовнішній об'єкт [49]. Такий механізм, на думку К. Меннінгера, лежить в основі суїцидальної дії, як особливої форми аутоагресії, що поєднує прагнення вбивати, бути вбитим і зникнути [49].

Психоаналітичні дослідження також наголошують на амбівалентному характері об'єктних прив'язаностей у осіб з аутоагресивними тенденціями. Зовнішня демонстрація доброзичливості та соціально прийнятної поведінки нерідко маскує інтенсивні підсвідомі імпульси ворожості та руйнації, які не усвідомлюються суб'єктом і не знаходять адекватного виходу [45]. С. Ференці підкреслював, що нездатність інтегрувати агресивні переживання в структуру

«Я» сприяє їх спрямуванню всередину, формуючи аутоагресивні реакції [45].

Важливим аспектом розуміння аутоагресивності є також порушення зв'язку з зовнішнім об'єктом. За Е. Шнейдманом, суїцидальна та аутоагресивна поведінка виникає в умовах нестерпного психічного болю, що супроводжується втратою емоційних зв'язків і смислових опор [46]. У такому контексті аутоагресія постає як крайній спосіб припинення внутрішнього страждання за відсутності можливості відновлення значущих об'єктних відносин.

З. Фройд, К. Абрахам і Ш. Ференці звертали увагу на те, що людина у деяких випадках може себе сильніше ненавидіти, ніж любити. Попри висловлювання про власну покинутість і непотрібність, вона водночас потребує уваги та співчуття з боку оточення. Водночас любов і ненависть набувають викривленого характеру та починають «працювати» проти самого себе. Причина цього полягає в тому, що зазначені почуття первинно були спрямовані на втрачений об'єкт любові, при цьому ворожість щодо нього залишилась неусвідомленою. З втратою значущого об'єкта ці емоції втрачають своє спрямування, ніби «зависають у просторі», залишаючи після себе відчуття внутрішньої порожнечі [49]. У підлітковому віці, коли процес формування ідентичності та системи емоційної регуляції ще не є стабільними, подібний механізм може проявлятися у формі аутоагресивної поведінки, як способу неусвідомленого виявлення внутрішньої ворожості та переживання психічного болю.

В. Франкл розглядав аутоагресивну поведінку через втрату смислових орієнтирів. Аутоагресивна поведінка розглядається як форма саморуйнівної активності особистості, спрямованої на заподіяння собі фізичної або психологічної шкоди, що зумовлюється втратою або дефіцитом життєвого смислу, нездатністю конструктивно виражати агресивні імпульси назовні, а також труднощами міжособистісної взаємодії в мікросоціальному середовищі [43].

У межах гуманістичного підходу психічне здоров'я розглядається, як результат автентичного самовираження, прийняття себе та конструктивного

задоволення потреб. Натомість блокування процесу самоактуалізації, фрустрація, потреби у визнанні, любові й сенсі життя створюють умови для внутрішнього конфлікту, що може супроводжуватися зростанням тривоги, почуттям безнадії та екзистенціальною порожнечою. Р. Мей та Е. Фромм наголошували, що за відсутності усвідомленого вибору й здатності до відповідальної свободи людина може вдаватися до деструктивних форм реагування, зокрема спрямованих проти себе. У цьому контексті аутоагресивна та інша аутодеструктивна поведінка постає, як наслідок порушення внутрішньої цілісності, втрати сенсу та неможливості конструктивно інтегрувати власні переживання. Таким чином, з позиції гуманістичного підходу ймовірність прояву аутоагресивної поведінки значною мірою залежить від рівня усвідомленості, здатності до самоприйняття, реалізації особистісного потенціалу та наявності смислових орієнтирів, які забезпечують психологічну стійкість і суб'єктивне відчуття повного життя [44].

Е. Шнейдман – американський психолог, один із провідних дослідників суїцидальної та аутоагресивної поведінки, у межах феноменологічного підходу розробив концепцію суїцидального болю. У своїх дослідженнях він зосереджував увагу на внутрішньому переживанні особистості та виокремив низку психологічних характеристик, що супроводжують аутоагресивні прояви, до яких належать: соціальна ізоляція, глибока безнадійності і безпорадності, а також домінування суїцидальних думок як спроби припинити інтенсивний психологічний біль і подолати внутрішній конфлікт. У контексті дослідження аутоагресії та аутоагресивної поведінки Е. Шнейдман виділив типові ознаки, що передують саморуйнівним діям. Узагальнюючи результати своїх спостережень, він сформулював концепцію «ключів до суїциду», які відображають універсальні психологічні механізми аутоагресії, зокрема нестерпний психічний біль, фрустрацію базових потреб, когнітивну звуженість та амбівалентність між бажанням жити й прагненням припинити страждання. Зазначені «ключі» слугують важливими індикаторами ризику переходу від внутрішньої агресії до її реалізації у вигляді самоушкоджень або суїцидальної

поведінки, що має принципове значення для своєчасної діагностики та профілактики аутоагресивних проявів [46].

Отож, аутоагресія як психологічний феномен розглядається в межах різних теоретичних підходів - психоаналітичного, гуманістичного, екзистенційного та феноменологічного, кожен з яких акцентує увагу на специфічних механізмах її виникнення. Спільним для більшості концепцій є розуміння аутоагресивної поведінки як результату внутрішнього конфлікту, порушення емоційної регуляції, втрати значущих об'єктів або смислових орієнтирів та неможливості конструктивно виражати агресію. Незважаючи на різноманітні інтерпретації – аутоагресія постає як складний багатофакторний феномен, що поєднує індивідуально-психологічні та соціальні чинники. Це зумовлює необхідність комплексного підходу до її дослідження, діагностики й профілактики, особливо у роботі з підлітками.

1.2 Види і форми аутоагресивної поведінки підлітків

Аналіз наукових джерел свідчить про наявність різних підходів до тлумачення поняття «аутоагресивна поведінка», найчастіше використовуються «аутодеструктивна поведінка», «саморуйнівна поведінка», «суїцидальна поведінка», які багатьма авторами застосовується як синоніми. Аутодеструктивна (саморуйнівна поведінка) – це поведінка, що відхиляється від медичних і психологічних норм і загрожує цілісності та розвитку самої особистості [15]. Аутоагресивна (грец. autos- сам і лат. aggressio – напад) поведінка є специфічною формою особистісної активності, що виявляється у свідомому або несвідомому спрямуванні дій на завдання шкоди своєму власному соматичному (грец. soma- тіло) або психічному здоров'ю [1].

Зазначені поняття охоплюють широкий спектр аутоагресивних проявів від легких форм несуйцидальних аутоагресивних дій до дій, що призводять до тяжких тілесних ушкоджень, інвалідизації або завершення суїциду. Упродовж тривалого часу до «аутоагресивної поведінки» відносили суїциди, парасуїциди

та суїцидальні думки, тоді як несуйцидальні форми саморуйнівної поведінки розглядались як ситуативно зумовлені прояви аутодеструкції без глибинної основи. Згодом наукове розуміння цього феномену істотно розширилося, що дало змогу включити до структури аутоагресивної поведінки також психологічні форми самоспрямованої агресії: самозвинувачення, самоприниження, стійкі переживання злості, відрaza та ненависть до себе, хронічне почуття провини, так і форми реальних дій, які спричиняють фізичний біль, психічні страждання або створюють безпосередню загрозу життю. Такий розширений підхід дозволяє більш повно описати різноманіття аутоагресивних проявів, що має особливе значення для дослідження, діагностики та профілактики, зокрема в підлітковому віці.

Н. Фарбероу створив концепцію саморуйнівної поведінки. «Його підхід дозволив ширше поглянути на проблему, маючи на увазі не лише звершені самогубства, але й інші форми аутоагресивної поведінки: алкоголізм, токсикоманію, невиправдану схильність ризику тощо» [46].

«Відповідно аутоагресивну поведінку розглядаємо як таку, що спрямована на заподіяння особистістю фізичної чи психологічної шкоди самій собі через втрату смислу життя, невміння виражати свою агресію зовні, неуспішність міжособистісної взаємодії у мікросоціумі; ригідність, негативне ставлення до себе, почуття провини та образи тощо» [16].

Аутоагресивна поведінка є багатокomпонентним явищем, що проявляється у різних формах і виконує різні психологічні функції.

За спрямованістю завданої шкоди аутоагресивну поведінку поділяють на фізичну та психічну (емоційну):

- Фізична аутоагресія характеризується безпосереднім спрямуванням дій на завдання шкоди власному тілу. Вона може мати як усвідомлений, так і неусвідомлений характер та виступати способом зниження внутрішньої напруги або формою самопокарання. До таких проявів фізичної аутоагресії належать різноманітні види ненавмисних самоушкоджень, зокрема порізи, опіки, удари по тілу, а також інші дії, що спричиняють

тілесний біль. Окрему групу становлять повторювані стереотипні дії, спрямовані на ушкодження шкірних покривів, такі як нав'язливе дряпання, щипання або виривання волосся (трихотиломанія), які часто виконують функцію емоційної регуляції.

«Патомімія проявляється в імітації нанесення ушкодження тіла, а особливо шкіри, може проявлятися так:

- а) трихотиломанія – висмикування волоссяного покриву на голові чи інших частинах свого тіла. Виникає на тлі стресу або в людей із неврівноваженою психікою.
- б) оніхофагія – це психічний розлад, що проявляється в обгризанні нігтів і прилеглих до них м'яких тканин. Встановлено низку основних чинників, що впливають на формування даної звички, а саме: тривожність, почуття провини, труднощі соціальної взаємодії, неблагополучна обстановка і сім'ї, копіювання звичок інших людей.
- в) хейлофагія – це нав'язлива дія, що характеризується постійним покусанням губ, що призводить до різних типів саден і тріщин, а також витончення губ» [4].
- Значущим проявом фізичної аутоагресії також є зловживання психоактивними речовинами, яке розглядається як повільна форма саморуйнування, спрямована на ушкодження фізичного здоров'я.
- Психічна або емоційна аутоагресія проявляється у спрямуванні деструктивних переживань, оцінок і установок на власне «Я» і супроводжується порушенням психологічного благополуччя. Внутрішній діалог таких осіб набуває самодеструктивного характеру, супроводжується знеціненням і негативним прогнозуванням майбутнього. У довготривалій перспективі психічна аутоагресія може слугувати підґрунтям для розвитку фізичних форм самоушкоджувальної та суїцидальної поведінки.

За ступенем усвідомленості аутоагресивну поведінку поділяють на усвідомлену та неусвідомлену:

- Усвідомлена аутоагресія характеризується усвідомленням підлітком деструктивного характеру власних дій і передбаченням наслідків для себе. Вона проявляється у навмисних самоушкодженнях, суїцидальних спробах і демонстративних суїцидальних діях, що виконують функцію зниження емоційної напруги, самопокарання або звернення по допомогу.
- Неусвідомлена аутоагресія охоплює поведінкові прояви, які не сприймаються як саморуйнівні, проте об'єктивно шкодять фізичному або психологічному здоров'ю. До них належать ризикова поведінка, хронічне ігнорування власних потреб та систематичне самопокарання через надмірні навантаження, що призводить до виснаження адаптивних ресурсів особистості.

За функціональним призначенням аутоагресивну поведінку поділяють на регулятивну, комунікативну та покаральну:

- Регулятивна аутоагресія виконує функцію зниження інтенсивності емоційної напруги та внутрішнього дискомфорту, у цьому випадку самоушкоджувальні дії використовуються як спосіб тимчасової емоційної розрядки або регуляції психічного стану.
- Комунікативна аутоагресія спрямована на передачу сигналу про психологічну неблагополучність, привернення уваги значущого оточення або отримання допомоги й підтримки. Такі прояви часто виникають у ситуаціях емоційної ізоляції або неможливості вербалізувати власні переживання.
- Покаральна аутоагресія сприймається особистістю як форма самопокарання та зумовлюється почуттями провини, сорому або негативними переконаннями щодо власної цінності. У цьому випадку аутоагресивна поведінка виступає засобом підтвердження внутрішніх самозвинувачувальних установок.

Суїцидальна аутоагресія.

Найбільш небезпечною формою саморуйнівної поведінки є суїцидальна поведінка, яка охоплює спектр проявів, що відрізняються за ступенем

вираження й реалізації суїцидального наміру. Вона включає:

- Суїцидальні думки, які характеризуються роздумами про власну смерть або бажанням припинити життя;
- Суїцидальні наміри, що супроводжуються формуванням внутрішньої готовності до самогубства;
- Суїцидальні спроби, безпосередні дії, спрямовані на позбавлення себе життя;
- Завершений суїцид як крайній результат аутоагресивної поведінки.

Таблиця 1.1

Класифікація видів і форм аутоагресивної поведінки

Критерії класифікації	Види / форми аутоагресії	Приклади /прояви
За спрямованістю шкоди	Фізична	Порізи, опіки, удари, ушкодження шкіри, трихотиломанія. Навмисне голодування, розлад харчової поведінки (нервова анорексія, булімія та компульсивне переїдання. Зловживання психоактивними речовинами (види хімічної залежності: алкогольна, наркотична, тютюнопаління, медикаментозна)
За ступенем усвідомленості	Усвідомлена	Навмисні самоушкодження, суїцидальні спроби, демонстративні суїцидальні дії
	Неусвідомлена	Ризикована поведінка (екстримальні види спорту, перевищення швидкості при їзді на автомобілі та ін.). Віктимна поведінка (поведінка жертви), ігнорування власних потреб,

		самопокарання через перезавантаження
За формою прояву	Пряма	Безпосереднє завдання шкоди собі
	Непряма (опосередкована)	Повільне або приховане саморуйнування
За функціями призначення	Регулятивна	Зниження емоційної напруги
	Комунікативна	Привернення уваги або сигнал про допомогу
	Покаральна	Самопокарання, реалізація почуття провини
Суїцидальна		Суїцидальні думки, суїцид альні наміри, суїцидальні спроби, завершення суїциду

Аналіз різних форм та проявів аутоагресивної поведінки дозволив дійти висновку про необхідність комплексного підходу до розуміння, профілактики й корекції цього феномену.

1.3 Причини аутоагресивної поведінки

Аутоагресивна поведінка є складним багатофакторним явищем, формування якого зумовлено взаємодією біологічних, психологічних і соціальних чинників. Особливої уваги набувають умови сімейного виховання, міжособистісні стосунки та особливості соціального середовища. Подальший аналіз причин аутоагресії ґрунтується на положеннях сучасних психолого-педагогічних досліджень.

Сім'я для підлітків виступає базовим простором формування уявлень про себе й навколишній світ. За умов емоційно напруженого, конфліктного або

дисгармонійного сімейного середовища підліток позбавляється опори для розвитку психологічної стійкості, що підвищує ризик спрямованих негативних переживань на самого себе. Аутоагресивні тенденції можуть формуватися як реакція на хронічні сімейні конфлікти, жорстокі або часткові покарання, неприйняття батьками соціального оточення підлітка, надмірне контролювання й моралізування з боку дорослих.

Не менш значущим чинником виникнення аутоагресивної поведінки є труднощі, пов'язані з шкільним середовищем. Емоційні перенавантаження, пов'язані з навчальною діяльністю, низька успішність, міжособистісні конфлікти з учителями і однолітками створюють ситуації хронічного стресу, що можуть сприяти формуванню саморуйнівних способів подолання переживань. Саме в школі актуалізуються ключові соціально-психологічні потреби підлітка у самоповазі, позитивному визнанні з боку значущих дорослих і повноцінному спілкуванні. Освітнє середовище та пов'язані з ним міжособистісні стосунки можуть виступити пусковими механізмами аутоагресивної поведінки, що зумовлює необхідність упровадження в закладах освіти спеціальних профілактичних програм із залученням кваліфікованої психологічної та соціальної допомоги.

«Виявлено, що патологічне протікання вікової кризи підліткового періоду призводить до виникнення кризового стану, який характеризується інтенсивними негативними емоціями. Серед форм суїцидальних дій підлітків виділяють такі як: самоушкодження, демонстративно-шантажні суїциди з агресивним компонентом, демонстративно-шантажні суїциди з маніпулятивною мотивацією, суїциди з мотивацією самоусунення» [38].

Сьогодні Україна належить до групи країн із підвищеним рівнем суїцидальної активності. Хронічні соціальні, економічні та психологічні труднощі, які переживає особистість, істотно знижують її адаптаційні ресурси, посилюючи відчуття тривоги та стресу. Особливо гостро ці процеси проявляються у підлітків – найбільш уразливих соціальної групи, психоемоційний стан яких чуттєво ускладнився внаслідок тривалого стресу й

підвищеної тривожності, що супроводжують їхнє життя в умовах повномасштабної війни.

Психологічний стрес та значущі стресові життєві події асоціюються із підвищеним ризиком суїцидальної поведінки у підлітків, включно з суїцидальними думками і спробами, що підтверджують результати сучасних емпіричних досліджень. Ці факти особливо актуальні у критичні періоди онтогенезу, коли емоційні копінг-ресурси підлітків можуть бути обмежені [49].

В умовах тривалого стресу та підвищеної тривожності особливої значущості набувають вікові психологічні закономірності розвитку підлітків, які визначають їхню вразливість до кризових переживань. Саме підлітковий вік характеризується глибокими внутрішніми суперечностями, пов'язаними з формуванням особистісної ідентичності та переживанням екзистенційної нестабільності.

«Особливість підліткового віку – це криза ідентичності (за Е. Еріксоном), яка тісно пов'язана з кризою життя. Набуття підлітком ідентичності є цілісно-рольовим аспектом розвитку особистості. Саме невпевненість у стабільності свого внутрішнього світу, стурбованість тим, що світ може бути загублений, складають основу постійного стресу. Розвиток кризового стану призводить до появи соціально-психологічної дезадаптації. Деструктивний вихід з вікової кризи, проявляючись в підліткових девіаціях, може призвести до суїцидального ризику» [38].

Таким чином, деструктивний перебіг підліткової вікової кризи та пов'язана з ним соціально-психологічна дезадаптація можуть набувати різних форм саморуйнівної поведінки. Для глибшого розуміння проявів соціального ризику в підлітковому віці важливим є аналіз типології суїцидальної поведінки та мотивів її виникнення, запропонованих у наукових дослідженнях. У психологічній літературі суїцидальна поведінка підлітків розглядається як багатформне явище, що включає самоушкодження та демонстративно-шантажні дії з агресивним компонентом або маніпулятивною мотивацією.

Когнетивно-поведінковий підхід аналізу аутоагресивної поведінки посідає

одне з провідних місць у сучасній психологічній науці та практиці завдяки своїй доказовій ефективності. Представники напрямку, зокрема А. Бек і А. Елліс, наголошують, що витoki самоушкоджувальної поведінки пов'язані з наявністю дезадаптивних автоматичних думок, ірраціональних переконань та негативних когнітивних схем, які формуються у процесі життєвого досвіду особистості. Такі когнітивні утворення суттєво впливають на емоційний стан і поведінкову реакцію, спричиняючи внутрішній дискомфорт, підвищену тривожність, депресивні переживання та відчуття безнадії, що часом може реалізуватися у формах аутоагресії.

«Тобто коли підлітки завдають собі болю, їм задається, що таким чином вони знаходять почуття контролю над своїм психологічним станом і емоціями, які постійно турбують» [45].

Однією з ключових характеристик осіб з аутоагресивними тенденціями є схильність до самозвинувачування, катастрофізації життєвих подій та знецінення власної особистості. Такі підлітки переважно зосереджені на негативних аспектах свого життя, перебільшують труднощі та приписують собі відповідальність за більшість невдач, що посилюють емоційне напруження. У межах когнітивно-поведінкового підходу аутоагресивна поведінка також розглядається як наслідок недостатньо сформованих навичок подолання стресу, емоційної регуляції та адаптивного мислення. Відсутність конструктивних стратегій розв'язання конфліктних ситуацій сприяє закріпленню деструктивних моделей поведінки. Важливу роль у цьому процесі відіграють стійкі негативні переконання щодо себе, навколишнього світу та власного майбутнього, які підтримують внутрішню дисгармонію та зумовлюють повторювання актів самоушкодження [42].

Українська дослідниця проблеми аутоагресії Г. Пилягіна розглядає аутоагресивну поведінку в межах моделі поведінкової дезадаптації, що формується внаслідок фрустрації. У цьому підході аутоагресія інтерпретується як специфічний спосіб реагування особистості, форма адаптації до психотравмувальних умов та прояв замісних механізмів. Вона назвала три

компоненти системи, які необхідні для виникнення аутоагресії: фрустрована людина, психотравмувальна ситуація та зворотній негативний зв'язок. У разі виникнення екстремальної ситуації, якщо індивід спрямовує свої дії на зміну зовнішніх обставин, такий тип реагування характеризується як агресивний. Натомість у випадках, коли зусилля спрямовуються на зміну самого себе, йдеться про аутоагресивний спосіб реагування. При цьому для агресивної поведінки більш вагомим є біологічна детермінація, тоді як аутоагресивна поведінка значною мірою зумовлюється цілісними особистими установками [23].

К. Маннінгер назвав ще одну причину прагнень до страждань, болю і навіть смерті - совість. «Вважається, що сила, з якою совість впливає на вчинки людини, ґрунтується на підсвідомих агресивних інстинктах і, замість того щоб поширювати їх на зовнішні об'єкти, перетворюється на внутрішнього невблаганного правителя і суддю. Страждання Его прямо пропорційні деструктивним тенденціям, що проявляються на зовнішньому рівні. Внутрішня активність інстинктивних потягів цілком співвідносна із зовнішніми проявами деструктивності. Щойно людина здійснює атаку на зовнішньому рівні, її совість або Супер-Его спрямовує удар такої ж інтенсивності всередину...» [49].

«Визначаючи механізми виникнення і розвитку селфхарм, науковці встановили три можливі теорії, що можуть бути причиною невротичної екскоріації шкіри:

- серотонінова – нестача в організмі гормону серотоніна, фізіологічна роль якого в головному мозку людини полягає в регуляції психоемоційних реакцій, призводить до посилення складнощів перенесення стресів. Може викликати агресивність, тривогу, неспокій, obsесивно-компульсивні розлади, а також зниження контролю циклів фізіологічного сну. Отже, у разі самоушкодження шляхом нанесення собі поранень відбувається активація дії серотоніну, що сприяє покращенню стану людини;
- опіантна – у разі травмування організм виробляє природні знеболюючі речовини, що можуть викликати стан, схожий до відчуття ейфорії, тобто

виникає відчуття патологічного підвищеного настрою без жодних причин для цього. У прагненні знову відчутти подібне «задоволення» людина повторює свої дії;

- кортизолова – інша назва гормону кортизолу – гормон стресу, адже надмірна концентрація його у крові підвищується під час стресу, тому невротична екскація активує його вироблення» [4].

З урахування різних теоретичних підходів можна стверджувати, що специфіка проявів і перебігу підліткового онтогенезу визначається конкретними соціальними умовами життя та розвитку особистості, а також системою її взаємовідносин зі світом дорослих. Провідне значення в його психологічному розвитку має система соціальних взаємодій, через яку опосередковано впливають і біологічні чинники. У цьому контексті аутоагресивні прояви та кризові стани підлітків розглядаються як наслідок дезадаптивного перебігу вікової кризи, що виявляються у порушеннях емоційної регуляції, пізнавальних процесів і формування особистісної сфери.

Висновок до Розділу 1

За результатами теоретичного аналізу з'ясовано, що українські та іноземні науковці відзначають складнощі, багатоаспектність та багатогранність поняття аутоагресії та аутоагресивної поведінки.

Дослідження проблеми аутоагресії підлітків зумовлене підвищеною увагою до психоемоційної вразливості цієї вікової групи та ризиків самоушкоджувальної та суїцидальної поведінки.

Поняття «аутоагресивна поведінка» визначено як специфічну форму особистісної активності, спрямованої на заподіяння шкоди власному соматичному або психологічному здоров'ю.

Установлено, що аутоагресія та аутоагресивна поведінка проявляються у різних формах: фізичній, психічній, прямій та опосередкованій, а також усвідомленій і неусвідомленій.

Обґрунтовано, що розвиток самоушкоджувальної поведінки підлітків значною мірою пов'язаний із кризовими станами, негативними схемами, емоційною дезрегуляцією та дефіцитом адаптивних навичок.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АУТОАГРЕСІЇ І АУТОАГРЕСИВНОСТІ У ПІДЛІТКІВ

2.1. Організація і методологія досліджень аутоагресії і аутоагресивності

Теоретичний аналіз проблеми аутоагресивної поведінки показав, що вона є складним багатфакторним явищем, яке тісно пов'язана із рівнем стресостійкості, особливостями копінг-стратегій та психоемоційним станом особистості. У підлітковому віці аутоагресія часто формується як дезадаптивний спосіб реагування на стрес, внутрішній конфлікт і емоційне напруження за умов недостатньо сформованих навичок саморегуляції.

З огляду на результати теоретичного аналізу, дослідження було спрямовано на комплексне вивчення аутоагресивності та психічних станів старшокласників. Для реалізації поставленої мети було обрано психодіагностичні методики, які дозволяють оцінити як спрямованість агресивних тенденцій, так і психологічні механізми подолання стресу.

Використані методики: Опитувальник «Копінг-стратегій» Р. Лазаруса, який застосовується для виявлення домінуючих копінг-стратегій; опитувальник ауто-гетероагресивності Е. Ільїна – для визначення спрямованості агресії; методика А. Басса - А. Дарки (в адаптації О. Осницького) – для аналізу форм і показників агресивної поведінки; методика «Самооцінка психічних станів» за Г. Айзенком – для оцінки емоційних станів, що можуть виступати передумовами аутоагресивних проявів.

Нами було проведено дослідження, в якому взяли участь 25 учнів підліткового віку (віком 14-15 років). Вибірку становили підлітки обох статей, які мешкають в місті Кривий Ріг.

Опитувальник «Копінг-стратегій» Р. Лазаруса

Методика Р. Лазаруса допомагає визначити, які копінг-стратегії людина найчастіше застосовує у відповідь на стрес – чи вона спрямована на вирішення проблеми чи на регулювання емоцій. Це важливо для розуміння стресостійкості

та ефективності подолання життєвих труднощів.

Опитувальник включає 50 стверджень, кожне з яких відображає певний спосіб поведінки у важкій або проблемній ситуації які формують 8 копінг-стратегій:

1. Конфронтація: зміна ситуації агресивними зусиллями, включає готовність до ризику, боротьба з джерелом стресу.
2. Самоконтроль: зусилля направлені на контроль своїх дій та почуттів, стримування емоцій.
3. Прийняття відповідальності: визнання власної ролі у виникненні проблеми та пошук шляхів її вирішення.
4. Дистанціювання: когнітивні зусилля з відгородження від ситуації, зменшення її значущості.
5. Втеча-уникнення: уникнення проблеми будь-яким шляхом.
6. Планування рішення проблеми: включають аналітичний підхід до вирішення проблеми.
7. Позитивна переоцінка: спрямована на формування позитивного значення з курсом на зростання особистості, віру та надію.
8. Пошук соціальної підтримки: звернення до інших за інформацією, допомогою чи емоційною підтримкою.

Детальний опис методики і обчислення результатів у Додатку А.

Методика «Самооцінка психічних станів» Г.Айзенка [9].

Методика застосована з огляду на те, що такі неадаптивні стани, як тривога, фрустрація, є важливими психологічними передумовами формування аутоагресивної поведінки у підлітковому та юнацькому віці. Підвищений рівень емоційного напруження та труднощі саморегуляції можуть зумовлювати спрямування негативних переживань на себе.

Опитувальник включає 4 шкали, кожна з яких містить 10 запитань. За допомогою простого підрахунку балів (0,1,2 бали за відповідь) можна виявити, наскільки часто описуваний стан відповідає реальному переживанню людини, що допомагає оцінити неадаптивні емоційні стани. Бали підсумовуються для

кожної шкали, що вказує на рівень: низький (0-7 балів), середній (8-14 балів) та високий (15-20 балів). Опис методики додається у Додатку Б.

Опитувальник ауто- і гетероагресії (Е. Ільїн)

Опитувальник дає змогу виявити спрямованість агресивних тенденцій особистості на зовнішнє середовище або на власну особистість. Застосування цієї методики у дослідженні підлітків є доцільним, оскільки саме в цьому віці реакції часто мають нестабільний і змінний характер. Отримані результати дозволяють перейти до аналізу ключових показників аутоагресії як важливого психологічного чинника дезадаптації та ризикової поведінки.

Опитувальник містить 20 запитань. Підраховується загальна сума балів за кожною шкалою (шкала аутоагресії та гетеро агресії). Порівняння отриманих балів дозволяє судити про те, який вид агресії більш виражений у цієї особи. Методика та підрахунок надаються у Додатку В.

Методика діагностики показників та форм агресії А. Басса - А. Дарки (адаптація О.К. Осницького)

Методика дає змогу комплексно оцінити рівень і структуру агресивності особистості, а також провідні форми її прояву. Застосована методика у підлітковому віці є доцільною, оскільки вона дозволяє виявити як відкриті, так і приховані форми агресії, що можуть бути пов'язані з аутоагресивною поведінкою. Опитувальник містить 75 питань, які утворюють 8 шкал і вимірюють різні форми агресії та ворожості: фізичну, вербальну, непрямую агресію, негативізм, роздратування, недовіру, образливість та почуття провини.

Методика проводиться у формі письмового опитування, під час якого підліткам пропонується відповісти на запитання, що відображають різні форми агресивної поведінки та емоційних реакцій. Бланк опитування і обчислення результатів надаються у Додатку Г.

За результатами методологічного забезпечення емпіричного дослідження встановлено, що використання комплексу психодіагностичних методик дає змогу всебічно вивчити аутоагресію та аутоагресивну поведінку підлітків.

Застосовані методики дали змогу оцінити особливості копінг-стратегій

подолання стресу, психоемоційні стани, рівень і форми аутоагресії, а також спрямованість агресивних тенденцій. Комплексний підхід забезпечив цілісне розуміння психологічних чинників формування аутоагресивності у підлітковому віці. Отримані дані створили надійну емпіричну основу для подальшого аналізу результатів та розроблення корекційно-профілактичної інтервенції.

2.2. Аналіз і інтерпретація отриманих досліджень

Опитувальник «копінг-стратегій» Р. Лазаруса.

(адаптований варіант Т.А. Крюкової).

Результати опитування після розрахунку «сирих» показників за вісьмома шкалами були переведені в стандартні Т-бали з використанням розроблених таблиць. Потім перераховані у процентне співвідношення.

Результати опитування «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса представлені у табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Результати опитування «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса

Шкали	Високий	Середній	Низький
Конфронтація	13%	79%	8 %
Дистанціювання	19%	70%	11%
Самоконтроль	38%	62%	0%
Пошук соціальної підтримки	36%	51%	13%
Прийняття відповідальності	0%	42%	58%
Втеча - уникання	69%	31%	0%
Планування розв'язання проблем	11%	89%	0%
Позитивна переоцінка	45%	33%	22%

За копінг-тестом Р. Лазаруса, ми бачимо з таблиці 2.1, що спостерігається тенденція до стратегії «втеча-уникнення» у 69% старшокласників, «позитивна переоцінка» – 45% опитаних, «пошук соціальної підтримки» - 36%. «самоконтроль» - 38%. Зовсім відсутня спрямованість на «прийняття відповідальності» (0%).

Результати дослідження представлені в наглядному графічному зображенні в процентному співвідношенні використання копінг-стратегій старшокласниками на рис. 2.1

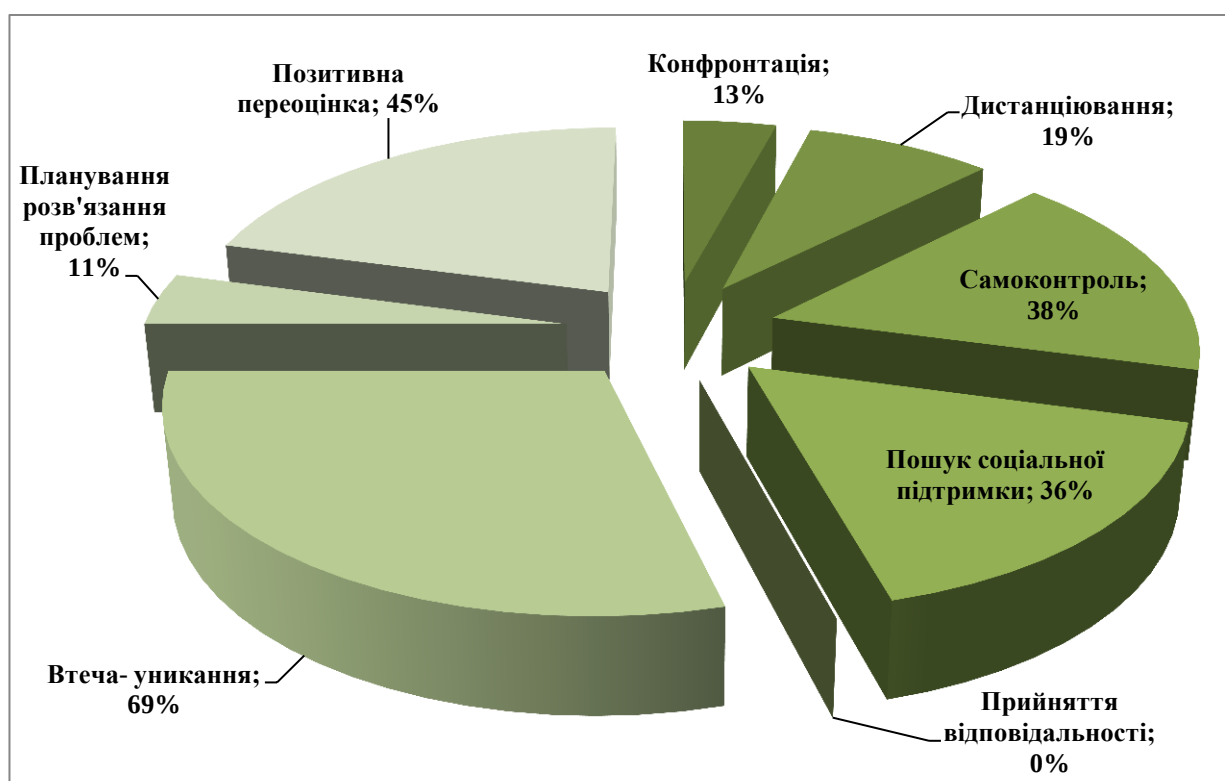


Рис. 2.1. Діаграма процентного співвідношення обраних копінг-стратегій

Отримані результати свідчать про домінування у підлітків стратегії типу «втеча-уникнення», що вказує на недостатню сформованість конструктивних способів подолання стресу. Такий тип реагування сприяє короточасному зниженню емоційної напруги, однак не забезпечує розв'язання проблеми, що зумовлює накоплення внутрішнього напруження і підвищує ризик дезадаптивних реакцій, зокрема аутоагресивної поведінки.

Відсутність стратегії «прийняття відповідальності» свідчить про знижену суб'єктну позицію та схильність до уникання активного подолання труднощів, що може сприяти спрямуванню негативних переживань на себе, а обмежене використання стратегій «позитивна переоцінка», «пошук соціальної підтримки» та «самоконтроль» вказують на недостатній рівень психологічних ресурсів, необхідних для ефективної регуляції емоційного стану.

Таким чином, виявлені особливості копінг-стратегій можна розглядати як психологічне підґрунтя формування аутоагресивної поведінки у підлітковому віці, що обґрунтовує необхідність подальшої корекційно-профілактичної роботи.

Методика Г.Айзенка «Самооцінка психічних станів»

Результати опитування.

1. Тривожність – результати показано на рис. 2.2.

Високий рівень (15-20 балів) - 14 осіб (56%)

Середній рівень (8-14 балів) - 8 осіб (32%)

Низький рівень (0-7 балів) - 3 особи (12%)

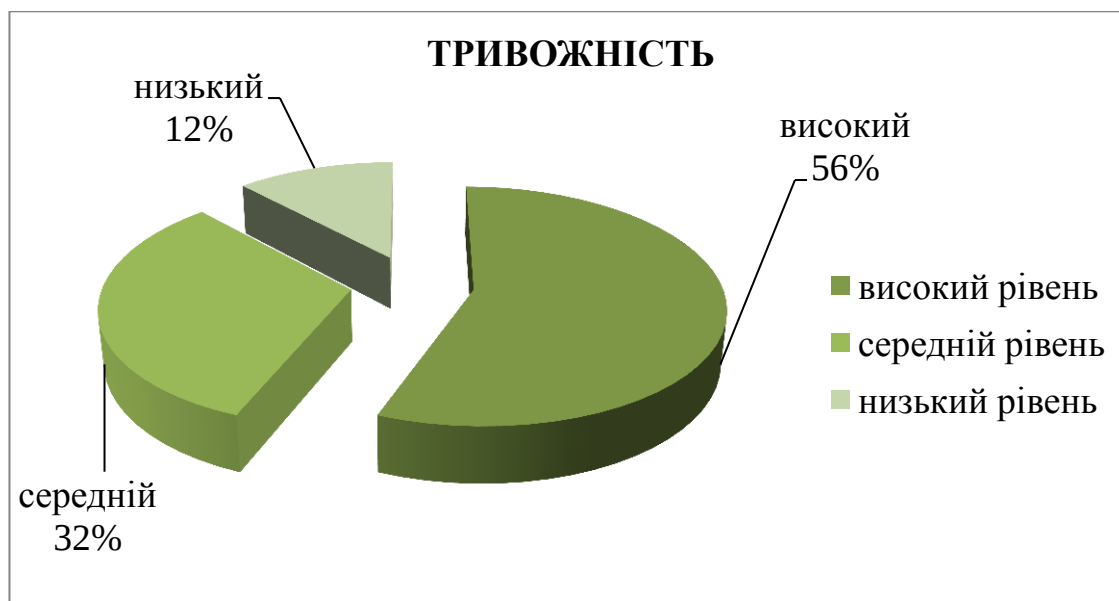


Рис. 2.2. Діаграма процентного співвідношення тривожності

2. Фрустрованість – результати показано на рис. 2.3.

Високий рівень (14-20 балів) - 10 осіб (40%)

Середній рівень (8-14 балів) - 11 осіб (44%)

Низький рівень (0- 7 балів) - 4 особи (16%)

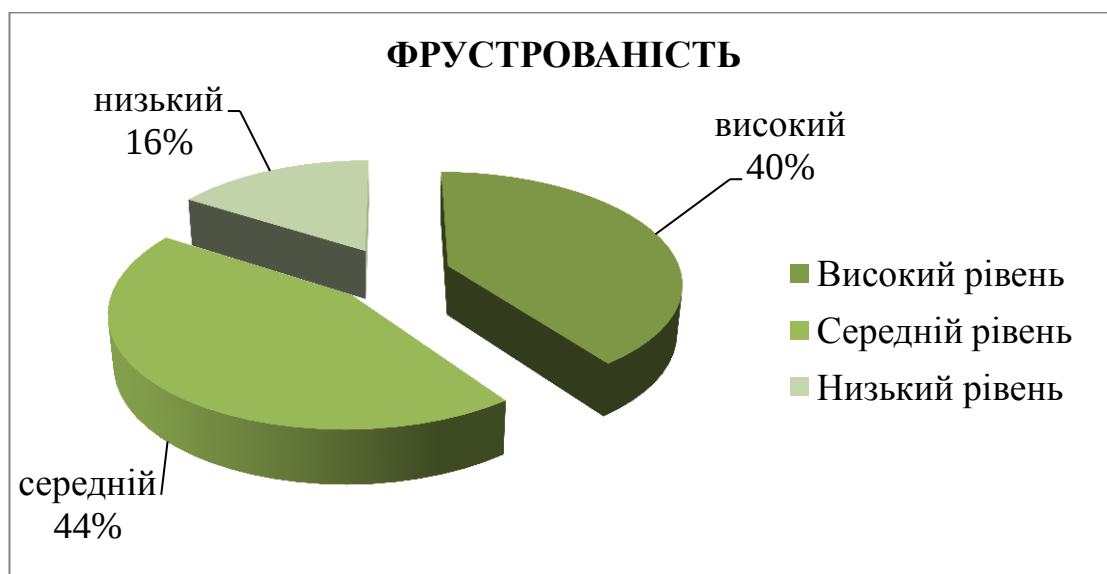


Рис. 2.3. Діаграма процентного співвідношення фрустрованості

3. Агресивність - результати показано на рис. 2.4.

Високий рівень (15-20 балів) - 6 осіб (24%)

Середній рівень (8-14 балів) - 13 осіб (52%)

Низький рівень (0- 7 балів) - 6 особи (24%)

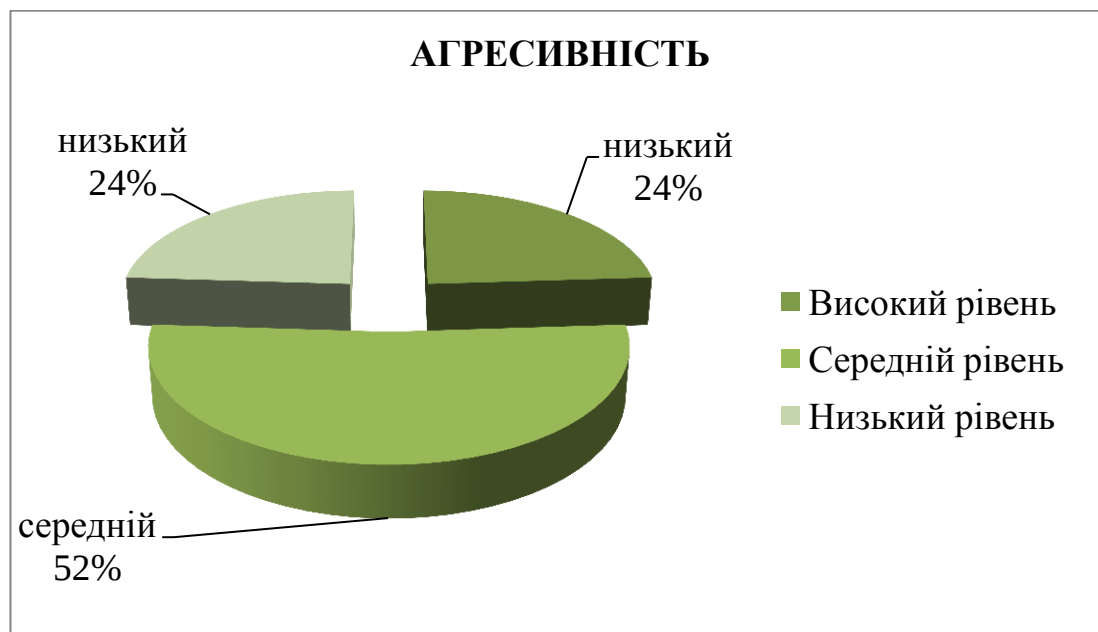


Рис. 2.4. Діаграма процентного співвідношення агресивності

4. Ригідність - результати показано на рис. 2.5.

Високий рівень (14-20 балів) - 9 осіб (36%)

Середній рівень (8-14 балів) - 10 осіб (40%)

Низький рівень (0- 7 балів) - 6 осіб (24%)

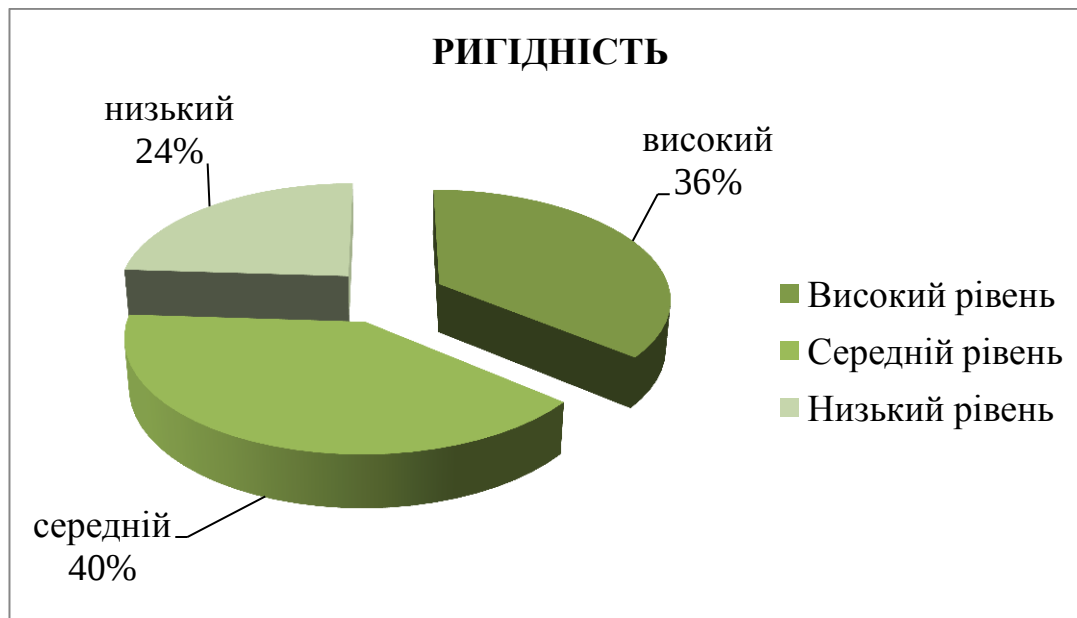


Рис. 2.5. Діаграма процентного співвідношення ригідності

За результатами дослідження встановлено, що у більшості підлітків характерні середні показники тривожності й фрустрації, що свідчать про підвищений рівень емоційного напруження та недостатню стресостійкість. Агресивність переважно має помірний характер і не завжди проявляється у відкритих формах, що може зумовлювати її інтерналізацію та спрямування на власну особистість. Виявлені показники ригідності вказують на труднощі до стресових ситуацій і обмеженість гнучких способів реагування.

Таким чином, поєднання високої тривожності, фрустрованості та помірної агресивності створює психоемоційне підґрунтя для формування аутоагресивної поведінки.

Опитувальник ауто- і гетероагресії (Е. Ільїн)

За результатами встановлено, що у більшості підлітків переважає аутоагресивна та змішана спрямованість агресії разом 76%, що свідчить про тенденцію до інтерналізації негативних емоцій і внутрішньо особистісних

конфліктів. Отримані дані вказують на підвищений ризик формування аутоагресивної поведінки у підлітковому віці та обґрунтовують необхідність психологічної інтервенції, спрямованої на розвиток конструктивних способів емоційної реакції. Результати дослідження надані на рис. 2.6.

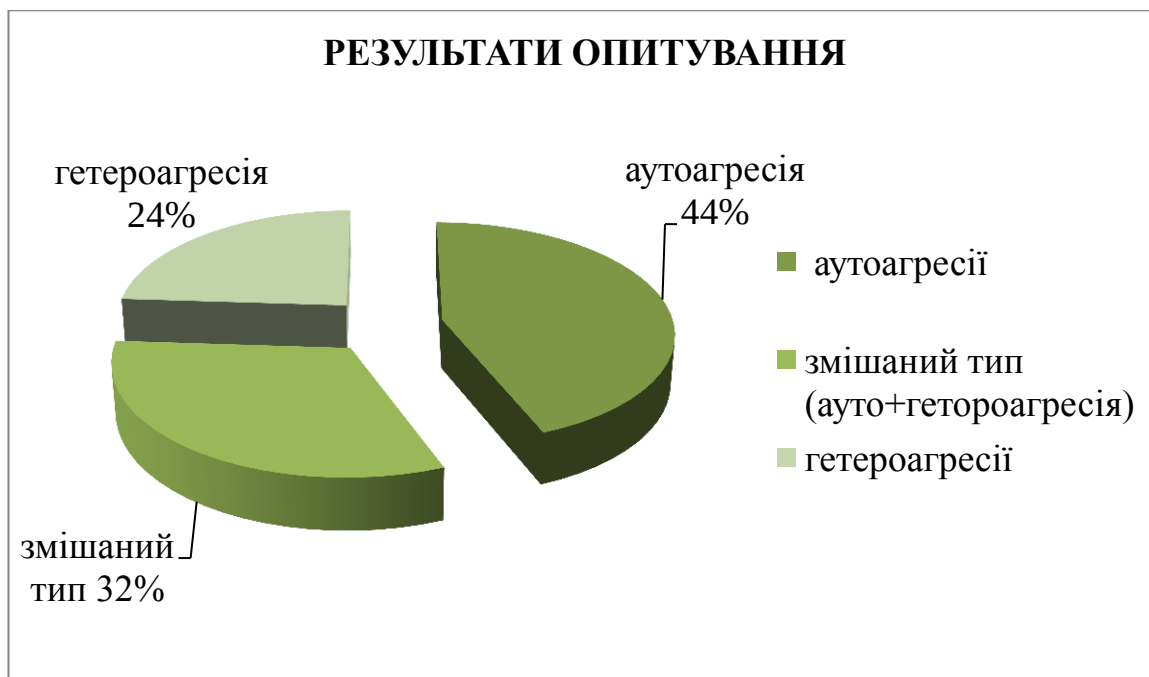


Рис. 2.6. Діаграма процентного співвідношення обраних форм агресії

Методика діагностики показників та форм агресії А. Басса — А. Дарки
(адаптація О. К. Осницького)

Після опрацювання результатів за методикою було визначено провідні форми агресивної поведінки, характерні для досліджуваних підлітків. Аналіз структури агресії дає змогу встановити, які саме форми агресивних реакцій переважають і яким чином вони можуть бути пов'язані з аутоагресивною спрямованістю. Далі подано відсотковий розподіл провідних форм агресії у вибірці підлітків, зображений на рис. 2 7.

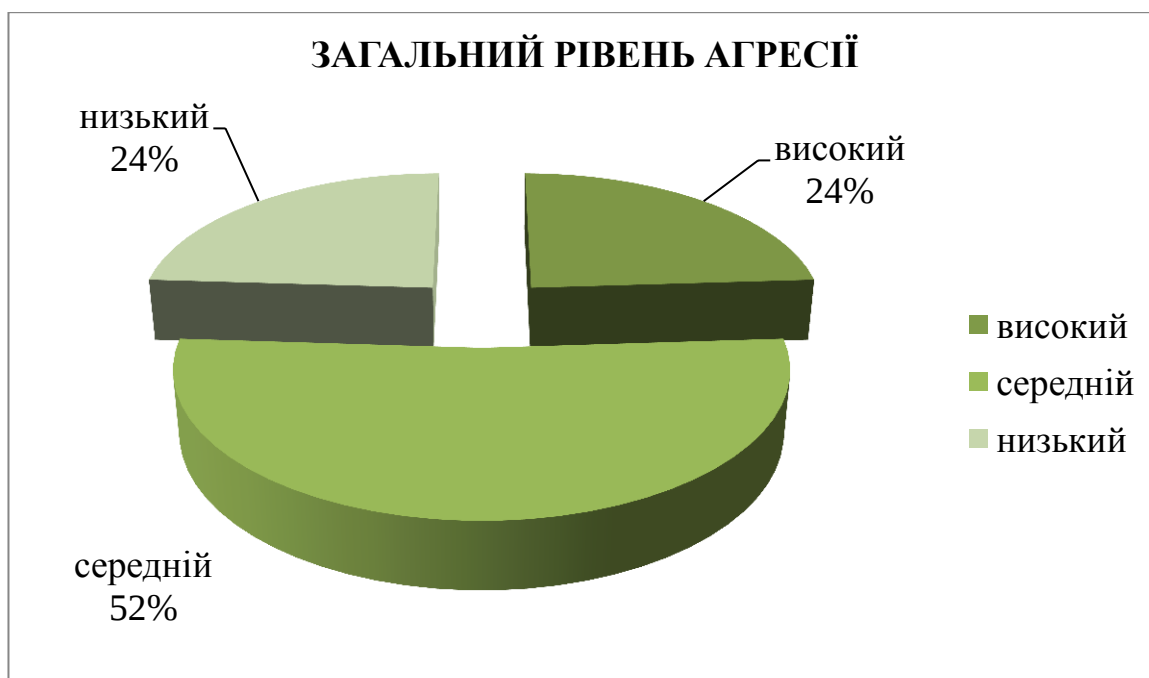


Рис. 2.7. Діаграма процентного співвідношення загального рівня агресії

Аналіз провідних форм агресії представлений у діаграмі рис. 2.8.

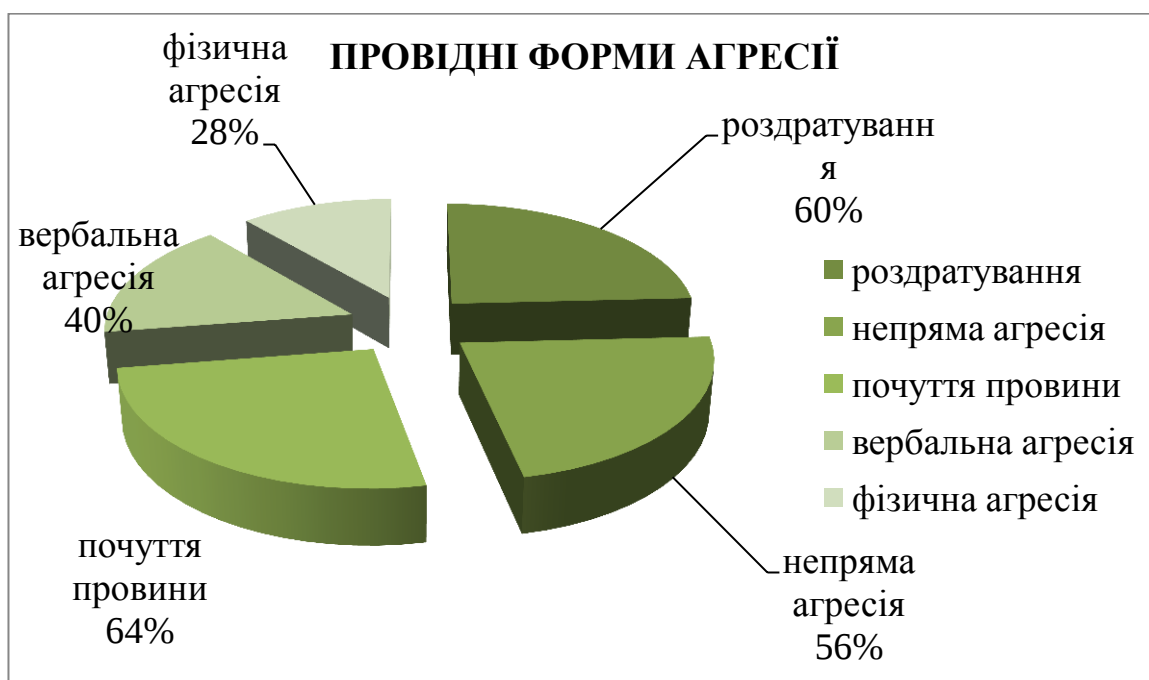


Рис. 2.8. Діаграма процентного співвідношення форм агресії

Аналіз результатів, отриманих за чотирма психодіагностичними методиками, засвідчив взаємозв'язок між особливостями копінг-стратегій,

психоемоційними станами, формами агресії та спрямованістю агресивних тенденцій у підлітків. Домінування неадаптивних копінг-стратегій, підвищені показники тривожності й фрустрованості, а також переважання непрямих і інтерналізованих форм агресії свідчать про схильність підлітків до внутрішнього переживання стресу. Значна частка аутоагресивної та змішаної спрямованості агресії у структурі поведінкових реакцій підлітків підтверджує наявність тенденції до інтерналізації негативних емоцій і самозвинувачення. Отримані результати загалом підтверджують висунуту гіпотезу про зв'язок аутоагресивної поведінки з емоційною напругою та особливостями регуляції агресії у підлітковому віці. Виявлені психологічні особливості дозволяють визначити групу ризику щодо формування аутоагресивної поведінки. Це обґрунтовує доцільність розробки та впровадження цілеспрямованої психологічної інтервенції, спрямованої на розвиток адаптивних копінг-стратегій і навичок емоційної саморегуляції.

Висновок до Розділу 2

Другий розділ присвячений висвітленню організації та методологічних засад емпіричного дослідження аутоагресії і аутоагресивної поведінки у підлітків, а також обґрунтуванню комплексу психодіагностичних методик для визначення копінг-стратегій, психоемоційних станів, форм і спрямованості агресії, та аналізу отриманих емпіричних результатів.

Емпіричне дослідження мало констатувальний характер і включало два етапи: діагностичний та аналітико-інтерпретаційний.

На першому етапі здійснено діагностику особливостей аутоагресії, копінг-стратегій та психоемоційних станів підлітків за допомогою обраних методик: опитувальник «Копінг-стратегій» Р. Лазаруса (адаптований варіант Т. А. Крюкової); методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка; опитувальник ауто- і гетероагресії (Е. Ільїн); методика діагностики показників та форм агресії А. Басса — А. Дарки (адаптація О. К. Осницького).

На другому етапі проаналізовано й інтерпретовано отримані емпіричні результати, а також визначено групи ризику щодо формування аутоагресивної поведінки.

З'ясовано, що у значної частини підлітків спостерігається домінування стратегії «втеча-уникання» - 69%, підвищені показники тривожності - 56%, фрустрованості - 40%, переважання аутоагресивної форми агресії - 44% і змішаної - 32%, а також підвищення почуття провини - 64% як провідна форма агресії.

Результати дослідження дали підстави стверджувати, що аутоагресивна поведінка у підлітковому віці пов'язана з особливостями емоційної регуляції та подолання стресу.

Отож, проведений аналіз підтвердив можливість використання комплексу психодіагностичних методик для діагностування аутоагресії та аутоагресивної поведінки у підлітків.

РОЗДІЛ 3. КОМПЛЕКСНА ПРОГРАММА ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ АУТОАГРЕСІЇ І АУТОАГРЕСИВНОСТІ У ПІДЛІТКІВ

3.1. Опис корекційної програми

В процесі нашого дослідження здійснено теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння аутоагресії, визначено її основні види, форми та функціональні особливості. Теоретичні положення стали підґрунтям для проведення емпіричних досліджень, спрямованих на виявлення рівня аутоагресивних проявів, особливостей агресивної поведінки та психоемоційних станів.

Отримані результати дозволили виявити проблемні зони у сфері емоційної регуляції та агресивних тенденцій, що обґрунтувало доцільність розробки та впровадження корекційно-профілактичної роботи.

З урахування результатів теоретичного та емпіричного аналізу було розроблено Програму психологічної корекції і профілактики аутоагресивної поведінки, спрямовану на зниження рівня деструктивних проявів, формування навичок саморегуляції та розвиток адаптивних способів подолання стресових ситуацій.

У Програмі використано методи когнітивно-поведінкової терапії, психоедукації, арт-терапевтичні техніки, тілесно-орієнтовані та релаксаційні вправи, а також групові дискусії й рольові ігри. Комплексний підхід забезпечує вплив на когнітивну, емоційну та поведінкову сферу підлітків і сприяє профілактиці аутоагресивної поведінки.

Мета Програми: сприяти профілактиці та корекції аутоагресії і аутоагресивної поведінки шляхом розвитку адаптивних копінг-стратегій, підвищення стресостійкості, формування навичок емоційної саморегуляції та конструктивного подолання стресових і фруструючих ситуацій.

Завдання Програми:

1. Розширити уявлення підлітків про аутоагресію і аутоагресивну поведінку, її психологічні чинники, форми прояву та наслідки;
2. Сформувати навички усвідомленого вибору адаптивних копінг-стратегій у стресових, фруструючих та кризових ситуаціях;
3. Розвинути вміння емоційної саморегуляції, самоконтролю та конструктивної міжособистісної взаємодії як ресурсу психологічного благополуччя.

Цільова аудиторія програми: програма орієнтована на підлітків і може застосовуватися у корекційній та профілактичній роботі в освітньому середовищі.

Етапи програми:

1. Психосвітній етап: формування розуміння аутоагресії та аутоагресивної поведінки, стресу та копінг-стратегій;
2. Корекційно-профілактичний етап: робота з неадаптивними та емоційними реакціями, розвиток навичок саморегуляції.
3. Профілактично-закріплювальний етап - закріплення адаптивних копінг-стратегій і конструктивних моделей поведінки.

Принципи реалізації Програми ґрунтуються на науковій обґрунтованості, системності та послідовності, добровільності участі й психологічної безпеки учасників. Важливими є принципи особистісно-орієнтованого підходу, активності підлітків у процесі роботи, а також поєднання профілактичних і корекційних впливів. Програма реалізується з урахуванням вікових та індивідуально-психологічних особливостей підлітків.

Очікувані результати Програми: зниження проявів аутоагресії та аутоагресивної поведінки у підлітків, зменшення рівня тривожності, фрустрованості, сформованість навичок емоційної саморегуляції.

Реалізація Програми сприятиме формуванню більш конструктивних моделей поведінки та позитивному психологічному самопочуттю підлітків.

«Програма психологічної корекції і профілактики аутоагресії та аутоагресивної поведінки підлітків» надана у Додатку Д.

Структура корекційно-профілактичної Програми.

Програм включає 8 занять тривалістю 2 години. Група: 6-10 осіб

Структура занять:

1. Вступна частина (вітання, налаштування на роботу, актуалізація емоційного стану учасників);
2. Психоедукація та дискусійний блок (обговорення теми заняття, ключових понять, обмін думками);
3. Практична частина (виконання корекційних вправ із використанням когнітивно-поведінкових, арт-терапевтичних, тілесно-орієнтованих та релаксаційних технік);
4. Рефлексивний блок (шеренг переживань, усвідомлення змін, зворотній зв'язок);
5. Завершальна частина (підбиття підсумків, рекомендації для самостійного використання навичок, прощання).

Заняття 1

Знайомство з програмою та формування безпечного простору.

Мета: створення психологічно безпечної й підтримувальної атмосфери у групі, формування довіри між учасниками, надання базової психоосвіти щодо стресу, аутоагресії, аутоагресивної поведінки та способів подолання напруження.

Зміст: заняття спрямоване на знайомство учасників між собою та форматом групової роботи. Підлітки отримують доступне пояснення понять «стрес», «аутоагресія», «аутоагресивна поведінка» та «копінг-стратегії», усвідомлюють способи реагування на труднощі та значення соціальної підтримки.

Очікувані результати: формування психологічно безпечної та підтримувальної атмосфери в групі, зниження початкової тривожності учасників, підвищення рівня довіри й згуртованості. Розширення уявлень підлітків про стрес, аутоагресію та аутоагресивну поведінку, усвідомлення

власних емоційних і поведінкових реакцій, актуалізація ресурсів соціальної підтримки та адаптивних способів подолання напруження.

Вправи:

1. Вправа «Правила безпечної групи».

Мета: сформулювати спільні правила взаємодії, які забезпечують психологічну безпеку та ефективність колекційної роботи.

Очікувані результати: підвищення почуття безпеки, відповідальності за групову взаємодію, зниження страху саморозкриття.

2. Вправа «Очікування і побоювання» групова рефлексія.

Мета: зниження тривожності, формування безпечної атмосфери, актуалізація мотивації участі.

Очікуваний результат: підвищення довіри, зниження напруження, формування групової згуртованості.

3. Вправа «Знайомство: я і мій спосіб справлятися».

Мета: сприяти формуванню доброзичливої та безпечної атмосфери в групі, зниженню початкової тривожності учасників, розвиток навичок уважно слухання та прийняття іншого.

Очікувані результати: зниження початкової тривожності, активація включеності у групову роботу, формування відчуття прийняття, первинне усвідомлення різноманітності копінг-стратегій.

4. Вправа «Підтримка в колі».

Мета: сприяти усвідомленню власних позитивних якостей і ресурсів, формуванню досвіду позитивного зворотного зв'язку та розвитку безпечної міжособистісної взаємодії.

Очікувані результати: підвищується рівень самоцінності учасників, зменшується схильність до самознецінення, актуалізується відчуття підтримки з боку групи, що є важливим профілактичним чинником аутоагресивної поведінки.

5. Вправа «Що таке стрес і як він відчувається».

Мета: допомогти підліткам усвідомити власний досвід стресу та його емоційні й тілесні прояви.

Очікувані результати: розвиток навичок самоспостереження, усвідомлення зв'язку між стресом і поведінковими реакціями.

Заняття 2

Виявлення аутоагресивних реакцій і тригерів.

Мета: усвідомлення підлітками аутоагресивних реакцій і стресових тригерів та зниження емоційної напруги. Формування навичок розпізнавання власних переживань, безпечного вираження напруги та опанування технік керованого розслаблення для відновлення емоційної рівноваги.

Зміст: заняття спрямоване на усвідомлення зв'язку між стресовими подіями, думками, емоціями та поведінковими реакціями підлітків. Учасники аналізують власний досвід стресу, визначають індивідуальні тригери агресивних реакцій. Оволодіння технікою керованого розслаблення та відновлення внутрішнього ресурсу.

Очікувані результати: підвищення рівня усвідомлення підлітками власних аутоагресивних реакцій і стресових тригерів, формування розуміння зв'язку між подіями, думками, емоціями та поведінкою. Зниження емоційної напруги, розвиток навичок безпечного вираження переживань і опанування технік керованого розслаблення як альтернативи неадаптивним, зокрема аутоагресивним, формам реагування.

Вправи:

1. Вправа «Ланцюжок: Подія→Думка→Емоція→Дія».

Мета: сприяти усвідомленню психологічних механізмів виникнення аутоагресії та аутоагресивної поведінки; сформувати розуміння взаємозв'язку між стресовими подіями, автоматичними думками, емоційними переживаннями та поведінковими реакціями.

Очікувані результати: розвиток рефлексії та усвідомлення власних психологічних процесів; розуміння причин виникнення аутоагресивних

реакцій; формування готовності до заміни неадаптивних думок і поведінкових реакцій на більш конструктивні копінг-стратегії.

2. Вправа «Мій стресовий день».

Мета: виявлення індивідуальних тригерів стресу у повсякденному житті підлітків; розвиток самоспостереження та усвідомлення зв'язку між стресовими ситуаціями емоційними реакціями й поведінковими відповідями.

Очікувані результати: учасники усвідомлюють власні повторювані стресові ситуації та індивідуальні тригери напруги. Формується розуміння зв'язку між стресом, емоційними реакціями та ризиком не адаптивних, у тому числі аутоагресивних, форм поведінки, підвищення готовності до опанування більш конструктивних копінг-стратегій.

3. Вправа «Галерея емоцій».

Мета: зниження інтенсивності негативних емоцій, пов'язаних із пережитими образами та конфліктами; формування навичок безпечного символічного «відпускання» напружених емоцій як альтернативи аутоагресивних реакцій.

Очікуваний результат: зменшення рівня тривожності та внутрішньої напруги, підвищення усвідомлення тілесних сигналів стресу, формування навичок саморегуляції, які можуть використовуватися підлітками у повсякденних стресових ситуаціях замість аутоагресивної поведінки.

Заняття 3

Когнітивні викривлення та аутоагресія.

Мета: корекція аутоагресивних тенденцій шляхом усвідомлення автоматичних негативних думок, зниження самозвинувачення та формування навичок контролю емоційної напруги у стресових ситуаціях.

Зміст: заняття спрямоване на виявлення когнітивних викривлень, пов'язаних з аутоагресивними реакціями підлітків. Учасники навчаються розпізнавати автоматичні негативні думки, знаходити реалістичні альтернативи та опановують базові навички емоційної саморегуляції й розслаблення.

Очікувані результати: усвідомлення підлітками ролі автоматичних негативних думок і когнітивних викривлень у формуванні аутоагресивних реакцій, зниження рівня самозвинувачення та емоційної напруги, формування навичок критичного ставлення до власних думок, опанування базових способів емоційної саморегуляції й розслаблення як альтернативи агресивним та аутоагресивним формам реагування.

Вправи:

1. Вправа «Впіймай думку».

Мета: виявлення автоматичних негативних думок, які виникають у стресових ситуаціях та можуть запускати аутоагресивні реакції

Очікувані результати: підлітки усвідомлюють повторювані негативні думки та стресові ситуації, розуміють їхній вплив на емоційний стан і поведінку, що створює основу для подальшої корекції негативних когнітивних установок.

2. Вправа «Суд над негативною думкою».

Мета: формування навичок когнітивної реструктуризації та зниження інтенсивності аутоагресивних установок.

Очікувані результати: розвиток критичного мислення щодо власних думок, зменшення самозвинувачення та емоційної напруги, формування більш адаптивного ставлення до себе і складних життєвих ситуацій.

3. Вправа «Мій страх і напруга».

Мета: усвідомлення джерел страху та внутрішньої напруги, пов'язаних зі стресом і аутоагресивними переживаннями, а також безпечне зниження їх емоційної інтенсивності.

Очікувані результати: зниження емоційної напруги, усвідомлення власних страхів як факторів стресу й аутоагресії, формування досвіду безпечного вираження та символічного «відпускання» негативних переживань.

4. Вправа «Контроль напруги і розслаблення».

Мета: навчити підлітків усвідомлювати стан тілесної напруги, безпечного виявлення накопиченої емоції та формувати навички саморегуляції як альтернативу агресивним та аутоагресивну реакціям.

Очікувані результати: зниження рівня психоемоційної напруги, підвищення здатності розпізнавати тілесні прояви стресу, формування навички безпечного виявлення емоцій, що зменшує ризик агресивних та аутоагресивних реакцій.

Заняття 4

Формування альтернативного мислення.

Мета: формування у підлітків навичок альтернативного, конструктивного мислення як ресурсу подолання стресу, зниження аутоагресії і аутоагресивної поведінки, та розвиток емоційної саморегуляції.

Зміст: заняття спрямоване на опрацювання негативних автоматичних думок і їх заміну на раціональні та підтримувальні когніції, розвиток самопідтримки й внутрішніх ресурсів особистості. У процесі виконання вправ учасники навчаються формувати доброзичливе ставлення до себе, зміцнювати відчуття внутрішньої стійкості та використовувати творчі способи відновлення емоційної рівноваги як альтернативу аутоагресивній поведінці.

Очікуваний результат: формування у підлітків навичок альтернативного, конструктивного мислення та самопідтримки, зниження інтенсивності аутоагресивних тенденцій і негативного внутрішнього діалогу. Підвищення рівня емоційної саморегуляції, усвідомлення власних внутрішніх ресурсів і здатності використовувати їх для подолання стресових ситуацій без звернення до аутоагресивної поведінки.

Вправи:

1. Вправа «Раціональна відповідь».

Мета: формування навичок когнітивної реструктуризації та зниження аутоагресивних реакцій, пов'язаних із негативними автоматичними думками.

Очікувані результати: зменшення інтенсивності негативних емоцій, самозвинувачення та аутоагресивних тенденцій, формування навички більш конструктивного мислення у стресових ситуаціях.

2. Вправа «Лист підтримки собі».

Мета: зменшення самознецінення та аутоагресивних установок, формування навичок самопідтримки й прийняття себе.

Очікуваний результат: зниження рівня самокритики та самозвинувачення, підвищення відчуття самоцінності, розвиток емпатії до себе й формування м'якого, підтримувального внутрішнього діалогу.

3. Вправа « Міцна скеля».

Мета: формування відчуття внутрішньої стійкості, опори на власні ресурси та зниження імпульсивних аутоагресивних реакцій у стресових ситуаціях.

Очікуваний результат: підвищення почуття внутрішньої стабільності, усвідомлення власних ресурсів, формування навички тілесної саморегуляції, як альтернативи ауто агресивній поведінці.

4. Вправа «Малювання мандали».

Мета: зниження рівня емоційної напруги та тривожності, розвиток навичок саморегуляції й безпечного вираження внутрішніх переживань як альтернатива аутоагресивну реакціям.

Очікуваний результат: зниження емоційної напруги, підвищення усвідомлення власного внутрішнього стану, формування навички безпечного вираження емоцій як ресурсу профілактики аутоагресивної поведінки.

Заняття 5

Емоційна саморегуляція як альтернативна аутоагресії.

Мета: розвиток у підлітків навичок усвідомлення, регуляції та безпечного вираження емоцій, зниження інтенсивності аутоагресивних реакцій шляхом опанування альтернативних способів подолання емоційного болю та напруги.

Зміст: заняття спрямоване на формування здатності розпізнавати власні емоційні стани та рівень їх інтенсивності, усвідомлення зв'язку між емоційним

болем, аутоагресією та аутоагресивною поведінкою. Підлітки, виконуючи завдання, вчать помічати зміни настрою, вербалізувати складні почуття, опановують техніку керованого розслаблення для відновлення емоційної рівноваги та внутрішнього ресурсу.

Очікувані результати: підвищення рівня емоційної усвідомленості підлітків, формування навичок розпізнавання, регуляції та безпечного вираження емоцій. Зниження інтенсивності аутоагресивних реакцій, опанування альтернативних способів подолання емоційного болю й напруги, розвиток навичок саморегуляції та відновлення емоційної рівноваги у стресових ситуаціях.

Вправи:

1. Вправа «Термометр емоцій».

Мета: розвиток навичок усвідомлення та регуляції власних емоційних станів, формування здатності відстежувати інтенсивні емоції і своєчасно застосовувати способи саморегуляції.

Очікувані результати: формування навички пізнання інтенсивності власних емоцій, підвищення ризику імпульсивних та аутоагресивних проявів у стресових ситуаціях.

2. Вправа «Настрій».

Мета: сприяти усвідомленню та безпечному вираженню негативних емоцій, зниженню емоційної напруги й профілактиці аутоагресивних реакцій у стресових ситуаціях.

Очікувані результати: зменшення інтенсивності негативних переживань, підвищення емоційної усвідомленості, формування навички екологічного «вивільнення» емоцій як альтернативи деструктивним формам реагування.

3. Вправа «Аутоагресія як спосіб справлятися з болем»

Мета: сформувати первинне уявлення про аутоагресію як не адаптивний спосіб регуляції емоцій.

Очікувані результати: зниження стигматизації теми аутоагресії, формування мотивації до пошуку більш безпечних копінг-стратегій.

4. Вправа «Релаксація. Кероване розслаблення».

Мета: зниження психоемоційної напруги, формування навичок усвідомленої тілесної релаксації як безпечної альтернативи аутоагресивним формам розрядки стресу.

Очікуваний результат: зменшення рівня тривожності та внутрішньої напруги, підвищення усвідомлення тілесних сигналів стресу. Формування навичок саморегуляції, які можуть використовуватися підлітками у повсякденних стресових ситуаціях замість аутоагресивної поведінки.

Заняття 6

Розвиток адаптивних копінг-стратегій

Мета: формування та закріплення у підлітка адаптивних копінг-стратегій як альтернативи аутоагресивній поведінці, розвиток усвідомленого вибору способів реагування у стресових і міжособистісних ситуаціях

Зміст: заняття спрямоване на розвиток індивідуального репертуару конструктивних способів подолання стресу, відпрацювання альтернативних моделей поведінки у складних ситуаціях та усвідомлення власних психологічних меж спілкування з іншими.

Очікувані результати: розширення та закріплення у підлітків репертуару адаптивних копінг-стратегій, формування усвідомленого вибору способів реагування у стресових міжособистісних ситуаціях. Підвищення гнучкості поведінки, розвитку асертивності та здатності дотримуватися власних психологічних меж, зниження схильності до імпульсивних і аутоагресивних форм реагування.

Вправи:

1. Вправа «Копінг-меню».

Мета: розширення репертуару адаптивних копінг-стратегій та формування усвідомленого вибору способів подолання стресу без залучання аутоагресії та аутоагресивної поведінки

Очікувані результати: підвищення гнучкості поведінки.

2. Вправа «Як я можу інакше» (рольова ситуація).

Мета: тренування альтернативних, адаптивних способів реагування у стресових і конфліктних ситуаціях; зниження ймовірності ауто агресивних реакцій.

Очікувані результати: закріплення адаптивних моделей поведінки, підвищення усвідомленості власних реакцій, розвиток гнучкості у подоланні стресу та зменшення схильності до аутоагресивних способів реагування.

3. Вправа «Межі спілкування».

Мета: сформувати у підлітка усвідомлення власних психологічних та особистих меж у міжособистісній взаємодії, розвиток навичок відновлювання комфортної дистанції як способу зниження емоційної напруги та профілактики аутоагресії та аутоагресивної поведінки.

Очікуваний результат: підвищення чутливості до власних потреб і відчуттів у спілкуванні, розвиток асертивності, зменшення внутрішнього дискомфорту міжособистісних контактах та формування більш адаптивних стратегій взаємодії з оточенням.

4. Вправа «Мовленняве айкідо».

Мета: формування навичок конструктивної вербальної саморегуляції в конфліктних ситуаціях, зниження імпульсивних та аутоагресивних реакцій, розвиток асертивної поведінки.

Очікувані результати: Підвищення здатності контролювати емоційні реакції у складному спілкуванні, зменшення внутрішньої напруги та самозвинувачування, опанування безпечних способів реагування та провокаційні висловлювання.

Заняття 7

Самооцінка і самопідтримка.

Мета: підвищення рівня самооцінки, розвиток навичок самопідтримки та зниження схильності до аутоагресивної поведінки, самознецінення через усвідомлення власних ресурсів і психологічних прав.

Зміст: заняття спрямоване на формування позитивного «Я-образу». Усвідомлення сильних сторін і внутрішніх ресурсів, а також уміння

відстоювати власні межі. У процесі виконання вправ підлітки навчаються підтримувати себе у складних емоційних станах і реагувати напругу без аутоагресивних реакцій.

Очікувані результати: розширення та закріплення у підлітків репертуару адаптивних копінг-стратегій, формування усвідомленого вибору способів реагування у стресових і міжособистісних ситуаціях. Підвищення гнучкості поведінки, розвитку асертивності та здатності дотримуватися власних психологічних меж, зниження схильності до імпульсивних і аутоагресивних форм реагування.

Вправи:

1. Вправа «Мої ресурси».

Мета: формування позитивної самооцінки, усвідомлення власних внутрішніх і зовнішніх ресурсів як чинників психологічної стійкості.

Очікувані результати: підвищення усвідомлення власної цінності, зменшення аутоагресивного самознецінення, посилення відчуття внутрішньої опори та формування більш доброзичливого ставлення до себе.

2. Вправа «Я маю право».

Мета: формування та усвідомлення особистісних (психологічних) меж, розвиток асертивності та зменшення деструктивного почуття провини.

Очікувані результати: Зниження почуття провини й надмірної відповідальності за інших, підвищення усвідомлення особистісних меж, розвиток більш приймаючого та підтримувального ставлення до себе.

3. Вправа «Хвиля напруги й спокою».

Мета: формування навичок усвідомлення саморегуляції через контроль м'язової напруги та розслаблення, зниження психоемоційної напруги у стресових ситуаціях.

Очікувані результати: зниження рівня м'язової та емоційної напруги, підвищення тілесної усвідомленості, формування навички самостійного зняття напруги та відновлення емоційної рівноваги.

Профілактика рецидивів і підсумки.

Мета: закріплення результатів і профілактика аутоагресії та аутоагресивної поведінки

Зміст: індивідуальний план подолання стресу. Підсумкова рефлексія.

Очікуванні результати: закріплення досягнутих результатів Програми, формування готовності підлітків до самостійного використання набутих навичок у повсякденному житті. Підвищення усвідомленості власних ресурсів і способів самодопомоги, зниження ризику рецидивів аутоагресивної поведінки.

Вправи:

1. Вправа «Мій план безпеки».

Мета: профілактика аутоагресивних реакцій шляхом формування індивідуальних навичок самодопомоги та безпечного реагування у стресових кризових ситуаціях.

Очікувані результати: Підвищення відчуття особистісного контролю, зниження імпульсивних реакцій, формування усвідомленого вибору альтернативних способів подолання емоційної напруги.

2. Вправа «Що я беру з собою».

Мета: узагальнення та усвідомлення особистих змін, набутих знань і навичок у процесі реалізації програми. Рефлексивне обговорення набутих навичок, підвищення усвідомленості власних ресурсів

Очікуванні результати: закріплення результатів програми. Формування внутрішньої готовності використовувати отримані навички у повсякденному житті.

У даному розділі представлено авторську корекційно-профілактичну Програму, спрямовану на зниження проявів аутоагресії та аутоагресивної поведінки підлітків та розвиток адаптивних способів подолання стресу. Програма побудована з урахуванням результатів теоретичного аналізу й емпіричного дослідження та поєднує когнітивно-поведінкові, емоційно-регулятивні й ресурсні підходи.

Її практична спрямованість полягає у створенні безпечного психологічного простору для усвідомлення емоцій, зниження внутрішньої напруги та формування конструктивних моделей реагування.

Структура та зміст Програми забезпечують системний вплив на емоційну, когнітивну й поведінкову сфери особистості підлітків.

3.2. Аналіз ефективності проведеної інтервенції

На основі результатів констатувального етапу дослідження для участі у корекційно-профілактичній Програмі було відібрано 10 підлітків, у яких зафіксовано підвищений рівень аутоагресивних проявів, високі показники тривожності та переважання дезадаптивних копінг-стратегій. Саме з цією групою було проведено корекційно-профілактичну роботу.

З метою оцінки ефективності корекційно-профілактичної Програми було проведено повторну психодіагностику 10 підлітків, які брали участь у програмі. Вибірка була сформована на основі результатів первинного дослідження та включала осіб із підвищеними показниками аутоагресивної поведінки й психоемоційної напруги.

Повторне обстеження дало змогу простежити динаміку змін психологічних показників після реалізації Програми.

Порівняльний аналіз результатів первинної та повторної діагностики підлітків із високим рівнем аутоагресивних проявів засвідчив позитивну динаміку за всіма дослідженими показниками. Після завершення корекційно-профілактичної Програми зафіксовано істотне зниження частоти використання неадаптивних копінг-стратегій «втеча-уникання» та зростання показників позитивної переоцінки, самоконтролю й пошуку соціальної підтримки.

Зафіксована динаміка свідчить про досягнення поставлених цілей корекційно-профілактичної Програми.

Результати повторного обстеження за опитувальником ауто-гетероагресії (Е. Їльїн) свідчать про суттєве зменшення аутоагресивних проявів: кількість

підлітків із переважанням аутоагресії зменшилась з 5 до 2 осіб. Водночас у чотирьох учасників сформувався більш збалансований профіль аутоагресивної спрямованості, що вказує на позитивні зміни у способах емоційного реагування. Відповідні результати подано у табл. 3.1.

Таблиця 3.1

Динаміка аутоагресивних проявів за методикою Е. Ільїна

Тип агресивної спрямованості	До (%)	Після (%)
Аутоагресія	50	20
Гетороагресія	20	30
Змішаний тип	30	50

Порівняльний аналіз результатів копінг-стратегій за методикою Р. Лазаруса до та після проведення корекційно-профілактичної Програми засвідчив позитивні зміни у її структурі. Зменшилась частота використання стратегії «втеча-уникання», водночас зросли показники позитивної переоцінки, самоконтролю та пошуку соціальної підтримки, що свідчить про формування більш адаптивних способів подолання стресу. Відповідні дані наведені у табл. 3.2.

Таблиця 3.2

Динаміка копінг-стратегій (опитувальник Р. Лазаруса)

Копінг-стратегія	До (%)	Після (%)
Втеча- уникнення	80	40
Позитивна переоцінка	30	70
Пошук соціальної підтримки	20	60
Самоконтроль	30	66
Прийняття відповідальності	0	40

За методикою Г. Айзенка "Самооцінка психічних станів" результати повторної діагностики виявили зниження рівня тривожності, фрустрованості, агресивності та ригідності у більшості учасників Програми. Отримані зміни свідчать про підвищення емоційної стабільності, зменшення внутрішньої напруги та розвиток здатності до емоційної саморегуляції, що відображено у табл. 3.3.

Таблиця 3.3

Динаміка психоемоційних станів (Методика Г. Айзенка)

Рівень	До (%)	Після (%)
Тривожність		
Високий	70	30
Середній	30	50
Низький	0	20
Фрустрованість		
Високий	60	20
Середній	40	50
Низький	0	30
Агресивність		
Високий	50	20
Середній	50	60
Низький	0	20
Ригідність		
Високий	80	30
Середній	20	50
Низький	0	20

Повторне обстеження за методикою діагностики показників та форм агресії Басса-Дарки засвідчило зниження рівня агресивності та інтенсивності її деструктивних форм. Найбільш виражені зміни спостерігалися у зменшенні

показників роздратування, почуття провини та непрямой агресії, що вказує на зниження внутрішньої напруги та аутоагресивних тенденцій у поведінці підлітків дані наведені в табл. 3.4. і табл. 3.5.

Таблиця 3.4

Динаміка форм агресії (Методика Басса-Дарки)

Форма агресії	До (%)	Після (%)
Роздратованість	70	40
Непряма агресія	60	40
Почуття провини	80	40
Вербальна агресія	50	30
Фізична агресія	40	20

Таблиця 3.5

Загальний рівень агресії (Басса-Дарки)

Рівень	До (%)	Після (%)
Високий	40	20
Середній	60	60
Низький	0	20

Таким чином, отримані результати дозволяють зробити висновки, що розроблена корекційно-профілактична Програма, реалізована у малій групі підлітків із підвищеним ризиком аутоагресії та аутоагресивної поведінки, є ефективною, сприяє розвитку навичок саморегуляції, формуванню адаптивних копінг-стратегій та зниженню деструктивних форм реагування.

Висновок до Розділу 3

У третьому розділі описано форми та засоби реалізації корекційно-профілактичної Програми, спрямованої на зниження рівня аутоагресії та

аутоагресивної поведінки підлітків, розвиток навичок емоційної саморегуляції та формування адаптивних копінг-стратегій.

Тренінгова корекційно-профілактична Програма є найбільш результативною формою впливу, яка активно використовується у груповій роботі з підлітками, які переживають підвищений рівень стресу та емоційної напруги, тому нами було обрано саме цей формат.

Основна мета тренінгової Програми полягає у профілактиці аутоагресії та аутоагресивної поведінки шляхом усвідомлення емоційних станів, зміни дезадаптивних установок та розвитку навичок самопідтримки.

Відповідно до мети і завдань експерименту було сформовано вибірку з 10 підлітків, відібраних за результатами первинної психодіагностики з підвищеним рівнем аутоагресивних тенденцій.

На початку експерименту у досліджуваних спостерігався високий рівень емоційної напруги, схильність до негативних автоматичних думок та використання дезадаптивних способів подолання стресу.

Результати впровадження тренінгової корекційно-профілактичної Програми наприкінці експерименту демонструють позитивну динаміку у зниженні аутоагресивних проявів, підвищенні емоційної усвідомленості та формуванні більш конструктивних моделей поведінки.

Таким чином, результати проведеного корекційно-профілактичного впливу підтверджують ефективність розробленої тренінгової Програми у роботі з підлітками, схильними до аутоагресивної поведінки, та свідчать про доцільність її використання в системі психологічного супроводу з метою корекції та профілактики деструктивних форм реагування на стресові ситуації.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі теоретично узагальнено та практично вирішено наукове завдання, що полягало у вивченні аутоагресії і аутоагресивності у підлітковому віці і розробці корекційно-профілактичної Програми, спрямованої на зниження аутоагресивних проявів та формування навичок саморегуляції.

Результати проведеного дослідження дали підстави для формування таких висновків:

1. Розкрито сутність аутоагресії та аутоагресивної поведінки як психологічний феномен, що проявляється у спрямованій агресії на власну особистість і включає емоційні (інтенсивні негативні переживання), когнітивні (негативні установки щодо себе) та поведінкові (самоушкоджувальні дії) структурні компоненти. На основі аналізу вітчизняних і зарубіжних наукових джерел узагальнено сучасні підходи до розуміння аутоагресії в межах психодинамічного, когнітивно-поведікового та гуманістичного напрямків психології.
2. Проаналізовано форми та види аутоагресивної поведінки підлітків і виокремлено їх психологічні характеристики. Встановлено, що аутоагресія має багатокomпонентний характер і проявляється у фізичних, психічних та суїцидальних формах, які відрізняються за рівнем усвідомленості та функціонального призначення. Визначено, що провідними психологічними характеристиками аутоагресії та аутоагресивної поведінки є підвищена тривожність, негативне ставлення до себе, труднощі емоційної регуляції та дефіцит адаптивних способів подолання стресу.
3. Обґрунтовано вибір чотирьох психодіагностичних методик, оскільки кожна з них дозволяє дослідити різні, але взаємопов'язані аспекти аутоагресії та аутоагресивної поведінки підлітків. Опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса був обраний для виявлення особливостей подолання стресу, методика Г. Айзенка – для оцінки базових психоемоційних станів

як передумова аутоагресії, опитувальник ауто- і гетероагресії Е. Ільїна – для визначення спрямованості аутоагресивних тенденцій, а методика Басса-Дарки – для комплексного аналізу форм і рівня аутоагресивності. Спільне використання цих методик забезпечило цілісну та валідну діагностику психологічних механізмів формування аутоагресії й аутоагресивності у підлітковому віці.

4. Визначено рівень та особливості прояву аутоагресії та аутоагресивної поведінки за результатами емпіричного дослідження. Встановлено наявність виражених аутоагресивних тенденцій у підлітків. Зокрема у 69% респондентів домінували неадаптивна копінг-стратегія «втеча-уникання», у 56% зафіксовано високий рівень тривожності, у 40% - високий рівень фрустрованості, у 44% - переважання аутоагресивної спрямованості агресії, а у 64% - підвищення почуття провини як провідна форма агресії. На підставі отриманих результатів було сформовано вибірку з 10 підлітків із підвищеними показниками аутоагресії для участі у корекційно-профілактичній Програмі.
5. Розроблено та описано корекційно–профілактичну Програму інтервенції, спрямовану на зниження аутоагресивних проявів, розвиток емоційної саморегуляції та формування адаптивних копінг-стратегій у підлітків. У Програмі використано методики когнітивно-поведінкової терапії, арт-терапії, психоедукації та релаксаційні техніки, тілесно-орієнтовані вправи, групову дискусію та рефлексивні методи, що забезпечило комплексний вплив на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери особистості.
6. Оцінено ефективність проведеної корекційно-профілактичної інтервенції. Оцінка здійснена шляхом повторної діагностики за тими самими методиками, засвідчила позитивну динаміку психологічних показників у підлітків експериментальної групи. Після завершення програми спостерігалось зниження використання стратегії «втеча-уникання». Зменшення рівня тривожності, фрустрованості та загальної агресивності,

скорочена частка аутоагресивної спрямованості, а також зниження показників роздратування й почуття провини.

Доведено результативність впровадженої корекційно-профілактичної Програми, що підтверджується позитивною динамікою показників за всіма використаними психодіагностичними методиками. Найбільшу вираженість змін зафіксовано у зниженні частоти використання неадаптивної копінг-стратегії «втеча-уникання», зменшенні рівня тривожності та фрустрованості, скорочені показники аутоагресивної спрямованості агресії, а також зниженні інтенсивності почуття провини, роздратованості та непрямой агресії. Водночас відзначено зростання показників емоційної саморегуляції, самоконтролю та використання більш адаптивних способів подолання стресу.

Розроблено практичні рекомендації щодо впровадження корекційно-профілактичної Програми, спрямованої на зниження аутоагресивних проявів у підлітків, розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування адаптивних форм копінг-стратегій та профілактики деструктивних форм реагування на стресові ситуації.

Програма може бути рекомендована для використання у практичній діяльності психологів закладів освіти та психологічних служб.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрущенко В.П. Філософія подолання духовної кризи особистості засобами освіти в період глобалізації та інформаційної революції. Київ, 2011. 224 с.
2. Александров Ю. В. Проблема копінг-стратегії в ситуації неуспіху. *Особистість, суспільство, закон: тези доп. учасників міжнар. наук.-практ. конф., присвяч. пам'яті проф. Бочарової С. П.* Харків, 2019. С. 11–15.
3. Баєв А.Б., Диса О. В. Причини та формування прояву аутоагресивної поведінки. *Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції*. Дніпро, 2020. С. 207 – 210.
4. Берегова Н. П., Повстюк О. Ю. Теорія і практика сучасної психології. Запоріжжя, 2020. № 1, Т. 1. С. 13-16.
5. Вольнова Л. М. Профілактика девіантної поведінки підлітків : навч.-метод. посібник до спецкурсу «Психологія девіацій» для студентів спеціальності «Соціальна робота» у двох частинах. Ч. 1. Теоретична частина. 2-ге вид., перероб. і доповн., 2016. 188 с.
6. Діденко Г. О., Шебанова Г. О. Копінг–поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. *Проблеми сучасної психології*. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2018. Вип. 39. С. 368 – 379.
7. Дубчак Г. М. Аналіз стратегій копінг-поведінки сучасних студентів. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2018. Том 5. Вип. 18. С. 56–64.
8. Завязкіна Н.В., Кендзерська А.Р. Розширення психодіагностичного інструментарію для дослідження аутоагресії. Серія *Психологічні науки*. 2017. вип. 2, Т. 2. С. 148- 152.
9. Ігнатович О. М., Татаурова-Осика Г. П., Шевченко А. М. Психологія професійної діагностики та професійного консультування : практичний посібник / за ред. О. М. Ігнатович. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2021. 225 с.
10. Карамушка Л. М. Копінг-стратегії : сутність, підходи до

класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Збірник наук. пр. ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. 2020. Вип. 55. С. 23–30.

11. Конончук Н. В. Про психологічний сенс суїцидів : *Психологічний журнал*. 1989. Т. 10. №5. С. 95–102.

12. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції: Навчальний посіб. 2-ге вид., перероб. допов. Суми : «Університетська книга», 2020. 304 с.

13. Міненко О. Дослідження особливостей тривожності підлітків в умовах воєнного конфлікту. Наукові записки. Серія: *Психологія*. 2024. Вип. 3(5). С. 47-54.

14. Михайлова Е. А., Проскуріна Т. Ю., Матковська Т. М., Мітельов Д. А. Девіантна поведінка у підлітків : проблеми, діагностика, профілактика. *Педіатрія, акушерство та гінекологія*. 2008. № 4. С. 40-41.

15. Мусаелян О. М. Аутоагресивна поведінка особистості : основні концептуальні підходи. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України: Київ, 2014. Т. 1. С. 140-143.

16. Мусаелян О. М. Гендерно-вікові та організаційно професійні особливості схильності студентської молоді до аутоагресивної поведінки. Асп. кафедри педагогіки та психології професійної освіти Національного авіаційного Університету, 2016. Вип. 1. С. 85- 98.

17. Максименко С.Д. Поняття особистості у психології. *Психологія і особистість*. 2016. № 1. С. 11–17.

18. Максименко О. О., Царькова О. В., Кочкурова О. В. Практикум із групової психокорекції : підручник. Мелітополь : Видавничополіграфічний центр «Люкс», 2015. 414 с.

19. Олійник А. В. Релігійна віра як чинник протидії суїцидальним тенденціям у середовищі студентської молоді : автореф. дис. канд. психол. наук : Прикарпат. наук. ун-т ім. В. Стефаника. Івано-Франківськ, 2010. 20 с.

20. Прокоф'єва О. О., Ковальова О.В., Варіна Г. Б. Психокорекція та основи

психотерапії : підручник 3-є вид., доп. і перер. Запоріжжя : Мелітопольський державний педагогічний університет ім. Б. Хмельницького, 2023. 474 с.

21. Пилягіна Г. Я. Проблема саморуйнуючої поведінки серед населення України. <http://www.psychiatry.org.ua/articles/paper261.htm> (дата звернення 01.12. 2025).

22. Папуша В. В. Порівняльний аналіз методів дослідження агресивності особистості. *Рівненський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти*:зб. наук. праць. Рівне. 2023. №2. С. 50-52.

23. Пилягіна Г. Я. Аутоагресивна поведінка : патогенетичні механізми та клініко-типологічні аспекти діагностики і лікування. Київ: Український НДІ соціальної та судової психіатрії та наркології МОЗ України. 2004. 436 с.

24. Психологічна енциклопедія / Автор-упорядник О. М. Степанов. «Академвидав». Київ: 2006. 424 с.

25. Подлєсна Г. Психологічні чинники адаптації студентів до навчання у ВНЗ. *Психологія і суспільство*. 2012. № 3. С. 119–122.

26. Пічурін В. В. Копінг-стратегії студентів і психологічна готовність до професійної праці. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2015. № 2. С. 53–59.

27. Пов'якель Н. І., Федоренко А.Ф. Практична психологія професійної адаптації та дезадаптація : навч. посіб. Київ, 2012. 330 с.

28. Психодіагностика особистості підлітка: нав. пос. із практичної практики для студентів педагогічних і психологічних спеціальностей / За ред. Кравченко О. Д., Моргуна В.Ф. Полтава, 2008. 118 с.

29. Про освіту : Додаток до листа Міністерства освіти і науки України 02.02.2022 №1/8794-22. Щодо діяльності психологічної служби у системі освіти в 2022/2023 навчальному році https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v8794729-22?utm_source=chatgpt.com#Text (дата звернення 14.12.2025).

30. Руженков В. А., Лобов Г. А., Боєва А. В. До питання про уточнення змісту поняття «аутоагресивна поведінка». *Науково-медичний вісник*, 2008. № 32. С. 20–24.

31. Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання : монографія. Одеса, 2011. 364 с.
32. Родіна Н. В., Бірон Б. В. Роль проактивного копінгу в подоланні особистістю життєвої кризи. *Теорія і практика сучасної психології*. 2012. № 4. С. 80–84.
33. Сорокін П. А. Самогубство як суспільне явище. *Соціологічні дослідження*. 2003. №2. С. 104–114.
34. Сердюк Л. З. Самотворення особистості як цілісний самодетермінований феномен. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Випуск 38. Миколаїв, 2015. С. 422–431.
35. Соціально-психологічні технології розвитку особистості : зб. наук. праць за матеріалами V Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів. / ред. Колегія : Яцюк А. М., Олейник Н. О., Мойсеєнко В. В. та ін. м. Херсон: ФОП Вишемирський В.С., 2020. С. 432-456.
36. Тарабріна Н.В., Лазебна Е.О. Синдром посттравматичних стресових порушень: сучасний стан і проблеми. *Психологічний журнал*. 1992. Т. 13. №2. С. 112–120.
37. Ткачук Т. А. Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації : монографія. Ірпінь : Нац. ун-т ДПС України, 2011. 284 с.
38. Федосєєва І. В. Вікові особливості суїцидальної поведінки підлітків. *«Молодий вчений»* № 9.1. 2016. С.161-164.
39. Фрейд З. Я і Воно ; По той бік принципу задоволення. Харків : Фоліо, 2003. 224 с.
40. Фурман А. В. Психодіагностика особистісної адаптованості. Тернопіль: Економічна думка, 2000. 198 с.
41. Adolescent Nonsuicidal Self-Injury and Suicidality: A Latent Class Analysis and Associations with Clinical Characteristics in an At-Risk Cohort. *Journal of Youth and Adolescence*. 2024. №53. С. 1197-1213.
42. Beck J. S. Cognitive Therapy: Basics and Beyond / J. S. Beck. New York; London: Guilford Press, 1995. 400 p.
43. Frankl V. Man's Search for Meaning. Boston: Beacon Press, 2006. 165 p.

<https://antilogicalism.com/wp-content/uploads/2017/07/mans-search-for-meaning.pdf>

(дата звернення 13.12.2025).

44. Fromm E. *The Anatomy of Human Destructiveness* / E. Fromm. New York : Holt, Rinehart and Winston, 1973. 521 p.

45. Ferenczi S. *Further Contributions to the Theory and Technique of Psychoanalysis* / S. Ferenczi. — London : Hogarth Press, 1926. — 434 p. [https://lust-for-life.org/Lust-For-](https://lust-for-life.org/Lust-For-Life/_Textual/ErichFromm_TheAnatomyOfHumanDestructiveness_1973_534pp/ErichFromm_TheAnatomyOfHumanDestructiveness_1973_534pp.pdf)

[Life/_Textual/ErichFromm_TheAnatomyOfHumanDestructiveness_1973_534pp/ErichFromm_TheAnatomyOfHumanDestructiveness_1973_534pp.pdf](https://lust-for-life.org/Lust-For-Life/_Textual/ErichFromm_TheAnatomyOfHumanDestructiveness_1973_534pp/ErichFromm_TheAnatomyOfHumanDestructiveness_1973_534pp.pdf) (дата звернення 12.12.2025).

46. Farberow N. L., Shneidman E. S. *The Cry for Help* / N. L. Farberow, E. S. Shneidman. New York: Blakiston Division, McGraw-Hill, 1961. 398 p.

47. Gadzhieva A. L., Kuzmina I. O., Reverchuk I. V. Global trend of non-suicidal self-injury among adolescents: an epidemiological review. *The bulletin of psychotherapy*. 2025. № 95. С. 7-15.

48. Health of adolescents and young people <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions> (дата звернення 10.12.2025).

49. Menninger K. *Man Against Himself* / K. Menninger. New York : Harcourt, Brace & World, 1938. 485 p.

50. Suicidal behavior, mental health, and stressful life events among adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 2004. Jan. 36(4). 360 с.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39466015/> (дата звернення 01.12.2025).

51. Volkova E. N., Orlova A. A. Digital self-harm in adolescents: Review of domestic and foreign research. *Psychological Journal*. 2025. № 46(4). С. 49–59.

ДОДАТОК А

Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса

Ця методика спрямовано виявлення бажаних Вами способів поведінки у важких життєвих ситуаціях. Позначте, будь ласка, поряд з кожним з наступних тверджень, наскільки часто Ви так дієте у важких ситуаціях. Для цього обведіть цифру у відповідному стовпчику

№	Опинившись у важкій ситуації, я ...	ніколи	рідко	іноді	Часто
1	Зосереджувався на тому, що мені потрібно було робити далі - на наступному кроці	0	1	2	3
2	Починав щось робити, знаючи, що це все одно не буде працювати, головне - робити хоч що-небудь	0	1	2	3
3	Намагався схилити вищестоящих до того, щоб вони змінили свою думку	0	1	2	3
4	Говорив з іншими, щоб більше дізнатися про ситуацію	0	1	2	3
5	Критикував і докоряв себе	0	1	2	3
6	Намагався не спалювати за собою мости, залишаючи все, як воно є	0	1	2	3
7	Сподівався на диво	0	1	2	3
8	Упокорювався з долею: буває, що мені не щастить	0	1	2	3

9	Вів себе, як ніби нічого не сталося	0	1	2	3
10	Намагався не показувати своїх почуттів	0	1	2	3
11	Намагався побачити в ситуації щось позитивне	0	1	2	3
12	Спав більше звичайного	0	1	2	3
13	Зривав свою досаду на тих, хто накликав на мене проблеми	0	1	2	3
14	Шукав співчуття і розуміння у кого-небудь	0	1	2	3
15	В мені виникла потреба виразити себе творчо	0	1	2	3
16	Намагався забути все це	0	1	2	3
17	Звертався за допомогою до спеціалістів	0	1	2	3
18	Змінювався або ріс як особистість в позитивну сторону	0	1	2	3
19	Вибачався або намагався все загладити	0	1	2	3
20	Становив план дії	0	1	2	3
21	Намагався дати якийсь вихід своїм почуттям	0	1	2	3
22	Розумів, що сам викликав цю проблему	0	1	2	3
23	Набирався досвіду в цій ситуації	0	1	2	3
24	Говорив з будь-ким, хто міг конкретно допомогти в цій ситуації	0	1	2	3

25	Намагався поліпшити своє самопочуття їжею, випивкою, палінням або ліками	0	1	2	3
26	Ризикував відчайдушно	0	1	2	3
27	Намагався діяти не надто поспішно, довіряючи першому пориву	0	1	2	3
28	Знаходив нову віру в щось	0	1	2	3
29	Знову відкривав для себе щось важливе	0	1	2	3
30	Щось міняв так, що все вваднались	0	1	2	3
31	В цілому уникав спілкування з людьми	0	1	2	3
32	Не допускав це до себе, намагаючись про це особливо не замислюватися	0	1	2	3
33	Питає поради у родича чи друга, яких поважав	0	1	2	3
34	Намагався, щоб інші не дізналися, як погано йдуть справи	0	1	2	3
35	Відмовлявся сприймати це занадто серйозно	0	1	2	3
36	Говорив про те, що я відчуваю	0	1	2	3
37	Стояв на своєму і боровся за те, чого хотів	0	1	2	3
38	Зганяв це на інших людях	0	1	2	3
39	Користувався минулим досвідом - мені доводилося вже потрапляти в такі ситуації	0	1	2	3

40	Знав, що треба робити і подвоював свої зусилля, щоб все налагодити	0	1	2	3
41	Відмовлявся вірити, що це дійсно відбулося	0	1	2	3
42	Я давав обіцянку, що в наступний раз все буде по-іншому	0	1	2	3
43	Знаходив пару інших способів вирішення проблеми	0	1	2	3
44	Намагався, що мої емоції не надто заважали мені в інших справах	0	1	2	3
45	Щось міняв в собі	0	1	2	3
46	Хотів, щоб все це швидше якось утворилося або скінчилося	0	1	2	3
47	Уявляв собі, фантазував, як все це могло б обернутися	0	1	2	3
48	Молився	0	1	2	3
49	Прокручував в голові, що мені сказати або зробити	0	1	2	3
50	Думав про те, як би в даній ситуації діяв чоловік, яким я захоплююся і намагався наслідувати його	0	1	2	3

Опитувальник включає 50 стверджень, кожне з яких відображає певний спосіб поведінки у важкій або проблемної ситуації.

Ключ до тесту Лазаруса: 8 субшкал.

Ключ сирих балів:

Конфронтаційний копінг - пункти: 2,3,13,21,26,37.

Дистанціювання - пункти: 8,9,11,16,32,35.

Самоконтроль - пункти: 6,10,27,34,44,49,50.

Пошук соціальної підтримки - пункти: 4,14,17,24,33,36.

Прийняття відповідальності - пункти: 5,19,22,42.

Втеча-уникнення - пункти: 7,12,25,31,38,41,46,47.

Планування рішення проблеми - пункти: 1,20,30,39,40,43.

Позитивна переоцінка - пункти: 15,18,23,28,29,45,48.

В адаптації Крюкової і співавторів.

1. підраховуємо бали, підсумовуючи по кожній із субшкал:

ніколи - 0 балів;

рідко - 1 бал;

іноді - 2 бали;

часто - 3 бали.

2. обчислюємо за формулою: $X = \text{сума балів} / \text{max бал} * 100$ Максимальне значення з питання, яке може набрати випробуваний 3, а з усіх питань субшкал максимально 18 балів.

Наприклад, якщо випробовуваний набрав 8 балів:

$$8 / 18 * 100 = 44,4$$

- це і є рівень напруги конфронтаційного копінга.

3. Можна визначити простіше, по сумарному балу:

0-6 - низький рівень напруженості, говорить про адаптивне варіанті копінга;

7-12 - середній, адаптаційний потенціал особистості в прикордонному стані;

13-18 - висока напруженість копінга, свідчить про виражену дезадаптації

3. В адаптації Васермана і співавторів.

Після розрахунку «сирих» показників за шкалами необхідно здійснити їх переклад в стандартні Т-бали з використанням розроблених таблиць.

Ступінь перевагу для випробовуваної стратегії подолання стресу визначається на підставі наступного умовного правила:

-показник менше 40 балів - рідкісне використання відповідної стратегії;

-40 балів $\leq$ показник $\leq$ 60 балів - помірне використання відповідної стратегії;

-показник більше 60 балів - виражене перевагу відповідної стратегії

ДОДАТОК Б

Методика "Самооцінка психічних станів" (за Г. Айзенком)

Інструкція: якщо цей опис збігається з вашим станом і стан виникає часто, то необхідно оцінити його в 2 бали. Якщо цей стан виникає зрідка, то ставиться один бал. Якщо не збігається з вашим станом - 0 балів.

№ з/п	Психічні стани	підходить	Не дуже підходить	Не підходить
		2	1	0
1	Не відчуваю у собі впевненості			
2	Часто червонію без причини			
3	Мій сон мене непокоїть			
4	Легко починаю нудьгувати			
5	Непокоюся через неприємності, які є тільки в уяві			
6	Мене лякають труднощі			
7	Люблю аналізувати свої недоліки			
8	Мене легко переконати			
9	Я підозріливий			
10	Важко переносити час очікування			
11	Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, із яких можна знайти вихід			
12	Неприємності мене сильно засмучують, я падаю духом			
13	У неприємних ситуаціях я схильний без поважних причин звинувачувати себе			
14	Нещастя та невдачі нічому мене не вчать			
15	Я часто відмовляюся від боротьби, вважаю її даремною			
16	Я часто почуваю себе беззахисним			
17	Іноді у мене буває стан відчаю			
18	Відчуваю розгубленість перед труднощами			
19	У важкі хвилини життя іноді поведжуся як дитина, хочу, щоб мене пожаліли			
20	Вважаю недоліки свого характеру невинними			
21	Залишаю за собою право вирішального голосу			
22	Часто при розмові перебиваю співрозмовника			

23	Мене легко розсердити			
24	Люблю робити зауваження іншим			
25	Хочу бути авторитетом для оточуючих			
26	Не задовольняюсь малим, хочу більшого			
27	Коли розгніваюсь, погано себе стримую			
28	Більше люблю керувати, ніж підкорятися			
29	У мене різка, грубувата жестикуляція			
30	Я злопам'ятний			
31	Мені важко змінювати звички			
32	Нелегко переключати увагу			
33	З обережністю ставлюся до всього нового			
34	Мене важко переконати			
35	Нерідко у мене з голови не виходять думки, яких потрібно позбутися			
36	Нелегко зближуюся з людьми			
37	Мене розчаровує навіть незначні зміни плану			
38	Я проявляю впертість			
39	Неохоче йду на ризик			
40	Різко реагую на відхилення від прийнятого мною режиму			

Інтерпретація результатів

I. Тривожність:

Кількість балів від 0 до 7 - ознака низької тривожності, людина з такими результатами спокійний і радіє життю. Від 8 до 14 балів - середній рівень тривожності, більшість людей підходять саме під цю категорію. 15 балів і більше свідчать про вкрай високий рівень тривожності, це сигнал, що означає, що пора приймати заходи по відновленню психічного здоров'я.

II Фрустрація:

Від 0 до 7 балів - самооцінка висока, невдачі і труднощі не лякають його. 8-14 балів - нормальний рівень, фрустрація буває, але не дуже часто. Від 15 балів - постійна фрустрація, викликана низькою самооцінкою і катастрофічною невпевненістю в своїх силах. Люди з таким рівнем фрустрації уникають труднощів, навіть дрібна невдача здатна завдати нищівного удару по їх душевній рівновазі.

III. Агресивність:

Від 0 до 7 балів в цій групі питань, це ознака спокійну і врівноважену людину. Від 8 до 14 балів - прийнятний рівень агресії, більшість людей ставляться саме до цієї групи. Агресія має місце, але виникає лише з якоїсь причини і частково контролюється людиною. Якщо ж випробуваний набирає більше 15 балів в питаннях третьої групи, то він однозначно має проблеми з гнівом і агресією, що може створювати серйозні труднощі в спілкуванні з людьми.

IV. Ригідність:

Якщо набрані бали - 0-7, то випробовуваний легко перенасить зміни, без проблем змінює світогляд під дією вагомих аргументів, швидко пристосовується до нових обставин. 8-14 балів - нормальний рівень ригідності, людині непросто пристосовуватися і змінюватися, але під дією обставин це цілком можливо. Від 15 до 20 балів - дуже сильна ригідність, неможливість змінити свої переконання навіть під впливом незаперечних фактів, зміни на роботі або в сім'ї несуть серйозний стрес настільки закостенілому суб'єкту.

ДОДАТОК В

Опитувальник ауто- і гетероагресії (Е. Ільїн)

Інструкція: Вам пропонується ряд тверджень, Вам потрібно відповісти «так», якщо твердження стосується Вас чи «ні», якщо не стосується.

№	Запитання	Так	Ні
1	Я не можу втриматися від грубих слів про себе, якщо допускаю помилку у важливій для мене справі.		
2	Я вимагаю в різкій формі, щоб поважали мої права.		
3	Коли у мене щось не виходить У спільній роботі з іншими, я перш за все лаю самого себе, а не партнерів.		
4	Від злості я часто посилаю прокляття своєму кривднику.		
5	При виникненні конфлікту з іншими людьми я найчастіше звинувачую себе.		
6	Якщо хто-небудь мене дратує, я готовий сказати все, що про нього думаю.		
7	Я часто проклинаю себе за те, що зробив не те, що хотів.		
8	Коли на мене кричать, я теж починаю кричати у відповідь.		
9	Іноді я висловлюю розчарування на себе якоюсь фізичною дією (вдаряю себе по стегну, по лобі і тощо)		
10	Я часто просто погрожую людям, хоча і не збираюся приводити загрозу у виконання		
11	Якщо я здійснюю вчинок, який здається мені негідним, я довго картаю себе, не соромлячись при цьому у виразах на свою адресу.		
12	Я не можу втриматися від грубих слів, якщо хтось не згоден зі мною		
13	Якщо я роблю дурість, то лаю себе останніми словами.		
14	У суперечці я часто починаю сердитися і кричати.		
15	Коли хтось не віддає мені борг, я звинувачую насамперед самого себе: так мені, дурневі, й треба.		
16	Я буваю грубуватий з людьми, які мені не подобаються.		
17	Посварившись з кимось, я ніколи не звинувачую себе.		
18	Я не вмію «поставити людину на місце», навіть якщо він цього заслуговує.		
19	Навіть якщо я злюся на себе, я не вдаюся до сильних виразів на свою адресу.		
20	Яким би я не був я злим, я намагаюся не ображати інших.		

Ключ до опитувальника.

Шкала аутоагресії: нараховується по 1 балу за відповідь «так» по пунктах 1,3,5,7,9,11,13,15 і відповіді «Ні» по пунктах 17 і 19.

Шкала гетероагресії : нараховується по 1 балу за відповіді «так» по пунктах 2,4,6,8,10,12,14,16 і відповіді «ні» по пунктах 18 і 20.

Підраховується загальна сума балів за кожною шкалою. Порівняння отриманих балів дозволяє судити про те, який вид агресії більш виражений у даної людини.

ДОДАТОК Г

Методика діагностики показників та форм агресії А. Басса —

А. Дарки (адаптація О.К. Осницького)

Мета: дослідження особливостей показників і форм агресії підлітків із різним рівнем навчальних досягнень.

Обладнання: опитувальник, бланк відповідей

Інструкція: Вам пропонуються питання, на які потрібно відповісти «Так; мабуть, так», «Ні, мабуть, ні».

№	Запитання	Так; мабу ть, так»	Ні, мабу ть, ні
1	Іноді я не можу подолати бажання нашкодити кому-небудь.		
2	Іноді я можу пліткувати про людей, яких недолюблюю.		
3	Я легко роздратовуюсь, але й легко заспокоююсь.		
4	Якщо мене не улестити, прохання не виконаю		
5	Не завжди одержую те, на що маю право.		
6	Знаю, що люди говорять про мене за моєю спиною.		
7	Якщо не схвалюю вчинки інших людей, даю їм це відчутти.		
8	Якщо обманюю кого-небудь, відчуваю почуття провини.		
9	Мені здається, що я здатен ударити людину.		
10	Ніколи не нервуюся настільки, щоби кидатися речами.		
11	Завжди розумію чужі недоліки.		
12	Коли встановлене правило не подобається мені, хочу порушити його.		
13	Інші люди завжди вміють використовувати сприятливі обставини.		
14	Мене хвилюють люди, які ставляться до мене надто дружньо.		
15	Часто не погоджуюся з людьми.		
16	Іноді міркую над безсоромними речами.		
17	Якщо хтось ударить мене, я йому не відповім.		
18	Коли я розгніваний, я грюкаю дверима.		
19	Я роздратованіший, ніж здається.		
20	Якщо хтось намагається керувати мною, я роблю все навпаки.		
21	Мене пригнічує моя доля.		
22	Вважаю, що деякі люди мене не поважають.		
23	Не можу втриматися від суперечки, якщо люди не згодні зі мною.		
24	Уникання роботи повинно викликати почуття провини		
25	Хто грубо ставиться до мене або моєї сім'ї, буде обов'язково битим.		
26	Я не здатен на грубі жарти.		
27	Мене охоплює гнів, коли наді мною насміхаються.		
28	Коли люди виставляють себе керівниками, я намагаюся довести їм протилежне.		
29	Майже щотижня бачу когось із тих, хто мені не подобається.		
30	Дуже багато людей заздять мені.		

32	Вимагаю, щоби люди поважали мої права		
32	Мене пригнічує факт, що я мало чого роблю для своїх батьків.		
33	Люди, які постійно дратують мене, заслуговують на ляпас.		
34	Від злості іноді буваю похмурим		
35	Якщо до мене ставляться гірше, ніж я заслуговую, я не засмучуюсь		
36	Якщо хтось намагається порушити мій настрій, я не звертаю на це увагу		
37	Хоча я й не показую цього, але іноді я дуже заздрю.		
38	Іноді мені здається, що наді мною насміхаються.		
39	Навіть коли злюся, не вдаюся до сильних виразів.		
40	Хочу, щоби мої гріхи було пробачені.		
41	Лише інколи даю здачі, якщо хто-небудь ударить мене		
42	Ображаюсь, коли виходить не по-моєму.		
43	Іноді люди дратують мене навіть своєю присутністю		
44	Немає такої людини, до якої б я відчував ненависть.		
45	Мій принцип: «Ніколи не довіряй чужинцям».		
46	Якщо хтось дратує мене, я ладен сказати про нього все, що думаю		
47	Роблю багато такого, про що потім жалкую.		
48	Якщо злюся, можу вдарити кого-небудь.		
49	З десяти років у мене не було сплесків гніву.		
50	Часто відчуваю себе, ніби ось-ось вибухну.		
51	Якби люди знали, що я відчуваю, мене б вважали важкою людиною		
52	Завжди думаю про те, які приховані причини змушують людей робити щось приємне для мене		
53	Коли на мене кричать, я кричу у відповідь		
54	Невдачі пригнічують мене.		
55	Б'юся не більше і не менше за інших.		
56	Можу пригадати такі випадки, коли хапав якісь речі та ламав їх від гніву.		
57	Іноді відчуваю, що можу першим почати бійку.		
58	Іноді відчуваю, що життя до мене несправедливе.		
59	Раніше вважав, що більшість людей говорить правду. Тепер так не вважаю.		
60	Сварюся тільки від злості		
61	Коли чиню неправильно, то відчуваю провину.		
62	Якщо для захисту своїх прав треба застосувати силу, я її застосовую.		
63	Іноді виражаю свій гнів тим, що грюкаю по столу.		
64	Буваю грубим із людьми, які мені не подобаються		
65	У мене немає ворогів, які б намагалися скривдити мене		
66	Не вмію поставити людину на місце, навіть коли вона на це заслуговує		
67	Часто думаю, що живу неправильно.		
68	Знаю людей, які здатні довести мене до бійки.		
69	Не переймаюся через дрібниці		
70	Мені рідко здається, що люди намагаються зробити мені щось погане		
71	Часто погрожую людям, не маючи наміру виконати погрози.		
72	Останнім часом я став занудою.		
73	У розмові часто підвищую голос.		
74	Намагаюся приховати погане ставлення до людей.		
75	Краще погоджуся з ким-небудь, ніж сваритимуся.		

При обробці даних в звичайних умовах відповіді "ТАК" і "МОЖЛИВО, ТАК" об'єднуються (сумуються як відповіді "ТАК"), так же як і відповіді "НІ" і "МОЖЛИВО, НІ" (сумуються як відповіді "НІ").

КЛЮЧ 1

для обробки результатів випробування по опитувальнику.

"1". ФІЗИЧНА АГРЕСІЯ (K=11):

1+, 9-, 17-, 25+, 33+, 41+, 48+, 55+, 62+, 68+. "2".

ВЕРБАЛЬНА АГРЕСІЯ (K=8):

7+, 15+, 23+, 31+, 39-, 46+, 53+, 60+, 66-, 71+, 73+, 74-, 75-. "3й.

ОПОСЕРЕДКОВАНА АГРЕСІЯ (K=13):

2+, 10+, 18+, 26-, 34+, 42+, 49-, 56+, 63+. "4".

НЕГАТИВІЗМ (K=20):

4+, 12+, 20+, 28+, 36-. "5".

РОЗДРАТУВАННЯ (K=9):

6+, 11-, 19+, 27+, 35-, 43+, 50+, 57+, 64+, 69-, 72+. "6".

ПІДОЗРІЛИВІСТЬ (K=11):

6+, 14+, 22+, 30+, 38+, 45+, 52+, 59+, 65-, 70-. "7".

ОБРАЗА (K=13):

5+, 13+, 21+, 29+, 37+, 44+, 51+, 58+. "8".

ВІДЧУТТЯ ПРОВИНИ (K=11):

8+, 16+, 24+, 32+, 40+, 47+, 54+, 61+, 7+.

Індекс ворожості містить у собі 5 і 6 шкалу, а індекс агресивності (як прямої, так і мотиваційної) містить у собі такі шкали 1,3,7.

Нормою агресивності є величина її індексу, рівна 21 плюс мінус 4, а ворожості - 6,5-7 плюс мінус 3.

Номери питань зі знаком "-" потребують і реєстрації відповіді з протилежним знаком: якщо була відповідь "ТАК", то ми його реєструємо як відповідь "НІ", якщо була відповідь "НІ", реєструємо як відповідь "ТАК".

КЛЮЧ 2 з бланком для аналізу результатів.

"1"	"3"	"5"	"4"	"7"	"6"	"2"	"8"
1+	2+	3+	4+	5+	6+	7+	8+
9-	10+	11-	12+	13+	14+	15+	16+
17-	18+	19+	20+	21+	22+	23+	24+
25+	26-	27+	28+	29+	30+	31+	32+
33+	34+	35-	36-	37+	38+	39-	40+
41+	42+	43+		44+	45+	46+	47+
48+	49-	50+		51+	52+	53+	54+
55+	56+	57+		58+	59+	60+	61+
62+	63+	64+			65-	66-	67+
68+		69-			70-	71+	

		72+				73+	
						74-	
						75-	
11	13	9	20	13	11	8	

Сума балів, помножена на коефіцієнт, вказаний в дужках при кожному з параметрів агресивності, дозволяє отримати зручні для зіставлення - нормовані - показники, які характеризують індивідуальні та групові результати (нульові значення не прораховуються).

Сумарні показники:

("1" + "2" + "3") : 3 = ІА - індекс агресивності;

("6" + "7") : 2 = ІВ - індекс ворожості.

А.Басса та А. Дарки запропонували опитувальник для виявлення важливих, на їх думку, показників та форм агресії:

1. Використання фізичної сили проти іншої особи - **ФІЗИЧНА АГРЕСІЯ**.
2. Вираження негативних почуттів (сварка, крик, погроза тощо) - **ВЕРБАЛЬНА АГРЕСІЯ**.
3. Використання непрямим шляхом спрямованих проти інших осіб пліток, жартів та вияв вибухів гніву (крик, тупання ногами) - **ОПОСЕРЕДКОВАНА ПОГРОЗА**.
4. Опозиційна форма поведінки, спрямована зазвичай проти авторитету керівництва, яка може мати розмах від пасивного спротиву до активних дій проти вимог, правил, законів - **НЕГАТИВІЗМ**.
5. Схильність до роздратування, готовність при найменшому збудженні вилитися у запальність, різкість, грубість - **РОЗДРАТУВАННЯ**.
6. Схильність до недовіри та обережного відношення до людей, які впливають із переконання, що оточуючі можуть завдати шкоди, - **ПІДОЗРІЛІСТЬ**.
7. Прояв заздрості та ненависті до оточуючих, обумовлені відчуттям гніву за дійсні чи уявні страждання - **ОБРАЗА**.
8. Дії й ставлення до себе та оточуючих, які виходять із можливого переконання обстежуваного в тому, що він є поганою людиною, чинить негарно - **АУТОАГРЕСІЯ або ВІДЧУТТЯ ПРОВІНИ**.

За адаптацією О.К.Осницького

Рівень агресії низький до 30 балів; середній -31-4 балів; високий -46 балів і більше.

ДОДАТОК Д

Програма психологічної корекції і профілактики аутоагресії та аутоагресивної поведінки підлітків

Заняття 1

Знайомство з програмою та формування безпечного простору.

Мета: створення психологічно безпечної й підтримувальної атмосфери і групі, формування довіри між учасниками, надання базової психоосвіти щодо стресу, аутоагресії, аутоагресивної поведінки та способів подолання напруження.

Зміст: заняття спрямоване на знайомство учасників між собою та форматом групової роботи. Підлітки отримують доступне пояснення понять «стрес», «аутоагресія», «аутоагресивна поведінка» та «копінг-стратегії», усвідомлюють способи реагування на труднощі та значення соціальної підтримки.

Вправи:

1. Вправа «Правила безпечної групи».

Мета: сформулювати спільні правила взаємодії, які забезпечують психологічну безпеку та ефективність колекційної роботи.

Зміст та хід виконання: психолог знайомить учасників із метою програми.

Сьогодні ми починаємо спільну роботу, яка присвячена тому як людина переживає стрес, що відбувається з емоціями у складних ситуаціях і якими способами можна допомогти собі, не завдаючи шкоди. На цих заняттях не буде правильних чи неправильних відповідей – важливо лише ваше бажання бути чесними із собою, усе, що тут обговорюється, залишається в межах групи.

Мета наших зустрічей – навчитися безпечним способам подолання стресу, керування емоціями та зниження проявів саморуйнівної поведінки. Навчитися краще розуміти себе і знаходити безпечні способи справлятися з напругою та

складними переживаннями.

Під час занять ми будемо працювати з власними думками, почуттями й реакціями, шукати більш конструктивні способи реагування на складні ситуації. Тут немає правильних чи неправильних відповідей – це простір підтримки та самопізнання.

Учасники розміщуються на стільцях у колі, що сприяє відкритому спілкуванню та відчуттю рівності.

Оговоримо правила групи.

Правила групової роботи :

1. Конфедіційність - всі інформація, що обговорюється в групі, не виноситься за межі.
2. Важливо приходити вчасно і не запізнюватися
3. Говоримо по черзі, не перебиваємо, поважаємо один одного.
4. Ми не критикуємо, створюємо безпечний зворотній зв'язок-оцінюючи дії, а не особистість.
5. Говоримо по суті.
6. Не заважаємо іншим, поважаємо простір інших.

Учасникам пропонується обговорити запропоновані правила та за бажанням доповнити їх власними. Психолог підтримує ініціативу підлітків, фіксує нові правила та включає їх до загального переліку.

Очікувані результати: підвищення почуття безпеки, відповідальності за групову взаємодію, зниження страху саморозкриття.

2. Вправа «Очікування і побоювання» групова рефлексія.

Мета: зниження тривожності, формування безпечної атмосфери, актуалізація мотивації участі.

Зміст та хід виконання: учасникам пропонується на окремих аркушах записати свої очікування від програми та можливі побоювання. Після цього відбувається групове обговорення (за бажанням), психолог узагальнює відповіді, підкреслюючи спільність переживань.

Очікуваний результат: підвищення довіри, зниження напруження, формування групової згуртованості.

3. Вправа «Знайомство: я і мій спосіб справлятися».

Мета: сприяти формуванню доброзичливої та безпечної атмосфери в групі, зниженню початкової тривожності учасників, розвиток навичок уважно слухання та прийняття іншого.

Зміст та хід виконання: учасники сидять у колі. Психолог пропонує кожному учаснику назвати своє ім'я та коротко повідомити один факт про себе (інтерес, захоплення або те, що допомагає заспокоїтися у складних ситуаціях). Та відповісти на запитання: «Коли тобі складно або тривожно, що ти зазвичай робиш щоб трохи полегшити свій стан?»

Наступний учасник спочатку повторює ім'я відповідь попереднього, після чого представляється сам. Психолог за потреби допомагає учасникам, підтримує доброзичливу атмосферу, підкреслює цінність кожної відповіді.

Очікувані результати: зниження початкової тривожності, активація включеності у групову роботу, формування відчуття прийняття, первинне усвідомлення різноманітності копінг-стратегій.

4. Вправа «Підтримка в колі».

Мета: сприяти усвідомленню власних позитивних якостей і ресурсів, формуванню досвіду позитивного зворотного зв'язку та розвитку безпечної міжособистісної взаємодії.

Зміст та хід виконання: учасники сидять у колі. Психолог передає м'яч першому учаснику й пропонує обрати того, кому він хоче його передати, озвучивши одну позитивну рису або дію, яка може бути ресурсною у складних ситуаціях (наприклад: вміння слухати, підтримувати, залишатися спокійним). Вправа сприяє підвищенню самоцінності, формуванню позитивного образу «Я» та досвіду безпечного отримання й надання підтримки.

Очікувані результати: підвищується рівень самоцінності учасників, зменшується схильність до само знецінення, актуалізується відчуття підтримки

з боку групи, що є важливим профілактичним чинником аутоагресивної поведінки.

5. Вправа «Що таке стрес і як він відчувається».

Мета: допомогти підліткам усвідомити власний досвід стресу та його емоційні й тілесні прояви.

Зміст та хід виконання: психолог звертається до групи з відкритими запитаннями:

- У яких ситуаціях ви найчастіше відчуваєте стрес?
- Як ви розумієте, що перебуваєте у напрузі?
- Що відчувається з тілом і думками і такій момент?

Відповіді фіксуються узагальнено. Психолог підкреслює, що стрес – це нормальна реакція, але тривале напруження без ефективних способів подолання може призводити до емоційного виснаження та небезпечних форм поведінки.

Очікувані результати: розвиток навичок самоспостереження, усвідомлення зв'язку між стресом і поведінковими реакціями.

Заняття 2

Виявлення аутоагресивних реакцій і тригерів.

Мета: усвідомлення підлітками аутоагресивних реакцій і стресових тригерів та зниження емоційної напруги. Формування навичок розпізнавання власних переживань, безпечного вираження напруги та опанування технік керованого розслаблення для відновлення емоційної рівноваги.

Зміст: заняття спрямоване на усвідомлення зв'язку між стресовими подіями, думками, емоціями та поведінковими реакціями підлітків. Учасники аналізують власний досвід стресу, визначають індивідуальні тригери агресивних реакцій. Оволодіння технікою керованого розслаблення та відновлення внутрішнього ресурсу.

Вправи:

1. Вправа «Ланцюжок: Подія→Думка→Емоція→Дія».

Мета: сприяти усвідомленню психологічних механізмів виникнення аутоагресії та аутоагресивної поведінки; сформуванню розуміння взаємозв'язку між стресовими подіями, автоматичними думками, емоційними переживаннями та поведінковими реакціями.

Зміст та хід виконання: психолог пояснює, що будь-яка поведінкова реакція, зокрема аутоагресивна, не виникає раптово, а формується як послідовний процес. На дошці або аркушу демонструється схема:

Подія → Думка → Емоція → Дія.

Учасникам пропонується індивідуально згадати конкретну ситуацію із свого життя, яка викликала сильне емоційне напруження (конфлікт, критика, відчуття несправедливості). Психолог дає інструкцію:

«Згадайте одну ситуацію, яка була для вас складною. Не обирайте найболючішу, достатньо тієї, яку ви можете спокійно пригадати. Послідовно запишіть: що саме, які думки з'явилися, які емоції ви відчули і які ви відреагували».

Психолог наголошує на важливості чесності із собою та відсутності оцінювання. Особлива увага звертається на дії, спрямовані на себе (самозвинувачення, уникання, самопокарання, ризикована поведінка), які можуть мати аутоагресивний характер.

Після індивідуальної роботи психолог (добровільно) пропонує обговорити загальну структуру ланцюжка без деталізації особистих подій, звертаючи увагу на повторюванні типи думок і реакцій.

Обговорення (рефлексія)

Психолог ставить запитання:

- Який елемент ланцюжка виявився для вас найскладнішим?
- Чи помітили ви, що одна й та сама подія може викликати різні думки й реакції?
- На якому етапі, на вашу думку, можна змінити реакцію?

Очікувані результати: розвиток рефлексії та усвідомлення власних психологічних процесів; розуміння причин виникнення аутоагресивних

реакцій; формування готовності до заміни неадаптивних думок і поведінкових реакцій на більш конструктивні копінг-стратегіях.

2. Вправа «Мій стресовий день».

Мета: виявлення індивідуальних тригерів стресу у повсякденному житті підлітків: розвиток самоспостереження та усвідомлення зв'язку між стресовими ситуаціями емоційними реакціями й поведінковими відповідями.

Зміст та хід виконання: психолог роздає учасникам аркуші паперу та пояснює завдання. Підліткам пропонується індивідуально згадати один типовий навчальний день, який вони вважають для себе напруженим або стресовим. Психолог дає таку інструкцію: «Згадайте свій звичайний день, від моменту пробудження до вечора. Запишіть або схематично позначте події, ситуації чи моменти, у яких відчували найбільше напруження, роздратування, тривогу або внутрішнього дискомфорту». Далі психолог пропонує учасникам поруч із кожною ситуацією коротко зазначити:

- Які емоції виникли (наприклад, злість, тривога, сором, тощо).
- Як реагувало тіло (напруження, втома, прискорене серцебиття тощо)
- Що хотілось зробити в цей момент (уникнути, замкнутися, накричати, нашкодити собі, відволіктися).

Психолог наголошує, що записи є особистими, і кожен сам вирішує, чим готовий поділитися з групою. Після завершення індивідуальної роботи учасникам пропонується добровільно обговорити загальні спостереження без деталізації особистісних історій.

Обговорення (рефлексія)

Психолог ставить запитання для групового обговорення:

- Які ситуації найчастіше викликали стрес?
- Чи помітили ви, що деякі стресові моменти повторюються?
- Як ви зазвичай намагаєтесь впоратися з напругою?

Очікувані результати: учасники усвідомлюють власні повторювані стресові ситуації та індивідуальні тригери напруги. Формується розуміння зв'язку між

стресом, емоційними реакціями та ризиком не адаптивних, у тому числі аутоагресивних, форм поведінки, підвищення готовності до опанування більш конструктивних копінг-стратегій.

3. Вправа «Галерея емоцій».

Мета: зниження інтенсивності негативних емоцій, пов'язаних із пережитими образами та конфліктами; формування навичок безпечного символічного «відпускання» напружених емоцій як альтернативи аутоагресивних реакцій.

Зміст та хід виконання: психолог пропонує учасникам зручно сісти, розслабити плечі, зробити 3-4 повільні глибокі вдихи та заплющити очі. Далі звучить інструкція: «Уявіть, що ви перебуваєте у великій галереї. На стінах - зображення люди або ситуацій, які викликають у вас неприємні почуття: злість, напруження, образу. Ви просто спостерігаєте ці образи, не оцінюючи себе за них. Повільно пройдіться галереєю і зупиніться біля одного зображення, яке зараз відгукується найбільше.» Психолог пропонує пригадати пов'язану з цим образом ситуацію та «переглянути» ніби короткий фільм, з боку, без занурення в деталі. Коли учасник доходить до найбільш напруженого моменту, психолог говорить: «Уявіть, що цей образ поступово стає менш яскравим, ніби витрачає кольори, зменшується в розмірі й віддаляється від вас. Ви можете уявити, як кладете його у спеціальну рамку, яка символізує контроль над ситуацією». Далі учасники пропонують уявити, як залишають цей образ у галереї та переходять у інший, спокійний простір (наприклад, світлу кімнату, природу, безпечне місце). Після цього психолог пропонує звернути увагу на відчуття в тілі та емоції, зробити кілька глибоких вдихів і повільно відкрити очі.

Обговорення (рефлексія)

Психолог пропонує відповісти (добровільно) на запитання:

- Що було найлегшим у цій справі?
- Чи змінилося відчуття напруги?
- Які емоції виникли після виконання вправи?

Очікувані результати: зменшення емоційної напруги, підвищення усвідомлення власних переживань, формування досвіду безпечного дистанціювання від травматичних спогадів та зниження потреби у деструктивних способах емоційної розрядки.

4. Вправа «Релаксація. Кероване розслаблення та відновлення».

Мета: зниження психоемоційної напруги, формування навичок усвідомленої тілесної релаксації як безпечної альтернативи аутоагресивним формам розрядки стресу.

Зміст та хід виконання: психолог пропонує учасникам зайняти зручне положення сидячи або лежачи, звертаючи увагу на відчуття комфорту й безпеки. Дозволяється повільно змінити позу, щоб знайти найбільш розслаблене положення тіла. Після цього психолог вмикає спокійну фонову музику та пропонує зосередитися на диханні, дозволяючи йому бути вільним і природнім.

Учасники поступово переводять увагу на відчуття в тілі, помічаючи ділянки напруження (у плечах, шийі, спині, руках, ногах). Психолог м'яко спрямовує учасників «дихати» у зони напруження, уявляючи, як із кожним видихом напруга поступово зменшується. Далі пропонується уявити відчуття тепла та важкості, які повільно поширюються від рук і ніг до тулуба. Психолог наголошує, що важливо не змушувати себе розслаблятися, а дозволити тілу поступово відпустити напругу у власному темпі. Наприкінці вправи учасники ще декілька хвилин спокійно слухають музику, фіксуючи відчуття спокою та внутрішнього балансу.

У разі виявлення м'язових затисків учасникам дозволяється виконувати повільні плавні рухи (легке похитування, розтягування), прислухатися.

Очікуваний результат: зменшення рівня тривожності та внутрішньої напруги, підвищення усвідомлення тілесних сигналів стресу, формування навичок саморегуляції, які можуть використовуватися підлітками у повсякденних стресових ситуаціях замість аутоагресивної поведінки.

Заняття 3

Когнітивні викривлення та аутоагресія.

Мета: корекція аутоагресивних тенденцій шляхом усвідомлення автоматичних негативних думок, зниження самозвинувачення та формування навичок контролю емоційної напруги у стресових ситуаціях.

Зміст: заняття спрямоване на виявлення когнітивних викривлень, пов'язаних з ауто агресивними реакціями підлітків. Учасники навчаються розпізнавати автоматичні негативні думки, знаходити реалістичні альтернативи та опановують базові навички емоційної саморегуляції й розслаблення.

Вправи:

1. Вправа «Впіймай думку».

Мета: виявлення автоматичних негативних думок, які виникають у стресових ситуаціях та можуть запускати аутоагресивні реакції.

Зміст та хід виконання: психолог пропонує учасникам пригадати нещодавно складну ситуацію (у школі, вдома, у спілкуванні з однолітками). Протягом 3-5 хвилин підлітки індивідуально записують усі думки, які з'явилися в цей момент. Не оцінюючи їх і не намагаючись змінити. Наголошується, що важливо фіксувати саме перші, «автоматичні» думки (наприклад: « я не впораюсь», «зі мною щось не так», « мене ніхто не розуміє»).

Після цього психолог організовує групове обговорення: учасники за бажанням діляться прикладами думок, психолог допомагає визначити типові когнітивні викривлення (узагальнення, катастрофізація, знецінення себе, «читання думок» тощо) та звертає увагу на їхній зв'язок з емоційним напруженням і аутоагресивними реакціями.

Очікувані результати: підлітки усвідомлюють повторювані негативні думки та стресові ситуації, розуміють їхній вплив на емоційний стан і поведінку, що створює основу для подальшої корекції негативних когнітивних установок.

2. Вправа «Суд над негативною думкою».

Мета: формування навичок когнітивної реструктуризації та зниження інтенсивності аутоагресивних установок.

Зміст та хід виконання: психолог пропонує кожному обрати одну негативну думку, яка з'являється у стресових ситуаціях (наприклад: «я завжди все псую, «я гірший за інших», «у мене нічого не вийде»). Ця думка умовно виноситься на «суд» Учасники по черзі виконують ролі:

- «Прокурор» - наводить аргументи «за» цю думку (чому вона здається правдивою);
- «Адвокат» - шукає аргументи «проти», спираючись на факти, реальний досвід, альтернативні пояснення.
- «Суддя» (психолог або група) – підсумовує почуте.

Після аналізу формулюється більш реалістична, підтримувальна альтернатива негативній думці (наприклад: мені буває складно, але я можу навчитися і впораюся»). Обговорюється, як змінюється емоційний стан при зміні думки.

Очікуванні результати: розвиток критичного мислення щодо власних думок, зменшення самозвинувачення та емоційної напруги, формування більш адаптивного ставлення до себе і складних життєвих ситуацій.

3. Вправа «Мій страх і напруга».

Мета: усвідомлення джерел страху та внутрішньої напруги, пов'язаних зі стресом і аутоагресивними переживаннями, а також безпечно зниження їх емоційної інтенсивності.

Зміст та хід виконання: психолог пропонує підліткам замислитися над тим, що саме викликає у них сильний страх, тривогу або внутрішню напругу, які можуть призводити до самозвинувачення, уникнення або аутоагресивних реакцій. Учасникам пропонується намалювати свій страх або напружений стан у довільні формі – це може бути символ, образ, колір, лінії чи конкретна ситуація. Художні здібності не оцінюються, важливим є саме процес вираження переживань.

Після завершення малюнку кожен учасників (за бажанням) коротко розповідає, що саме він зробив із якими почуттями це пов'язано. Психолог підтримує

безпечну атмосферу та підкреслює, що всі переживання є нормальними. Далі учасникам пропонується символічна дія - розірвати малюнок на частини або змінити його, уявити, що разом із цим зменшується сила страху та внутрішньої напруги. За бажанням можна змінити руйнування малюнку на його трансформації (домалювати елемент захисту, підтримки, ресурсу).

Очікувані результати: зниження емоційної напруги, усвідомлення власних страхів як факторів стресу й аутоагресії, формування досвіду безпечного вираження та символічного «відпускання» негативних переживань.

4. Вправа «Контроль напруги і розслаблення».

Мета: навчити підлітків усвідомлювати стан тілесної напруги, безпечного виявлення накопиченої емоції та формувати навички саморегуляції як альтернативу агресивним та аутоагресивну реакціям.

Зміст та хід виконання: психолог пояснює учасникам, що сильні емоції часто супроводжуються м'язовою напругою, і навчає способу її безпечного зниження через чергування напруження та розслаблення. Учасникам пропонується уявити ситуацію, яка викликає роздратування або внутрішню напругу (без деталізації та відтворення конфлікту).

За сигналом психолога учасники роблять глибокий вдих і максимально напружують м'язи рук (стискають кулаки), плечей, щелепи та ніг, фіксуючи напруження протягом 5-7 секунд. Далі пропонується затримати подих на кілька секунд, після чого повільно видихнути й повністю розслабити м'язи, дозволяючи рукам вільно опуститися та виконувати легкі розслаблюючі рухи.

Вправа повторюється 4-5 разів із поступовим акцентом на різниці між відчуттями напруження та розслаблення. Психолог звертає увагу учасників на зміну тілесних відчуттів і зменшення внутрішньої напруги.

Очікувані результати: зниження рівня психоемоційної напруги, підвищення здатності розпізнавати тілесні прояви стресу, формування навички безпечного виявлення емоцій, що зменшує ризик агресивних та аутоагресивних реакцій.

Заняття 4

Формування альтернативного мислення.

Мета: формування у підлітків навичок альтернативного, конструктивного мислення як ресурсу подолання стресу, зниження аутоагресії і аутоагресивної поведінки, та розвиток емоційної саморегуляції.

Зміст: заняття спрямоване на опрацювання негативних автоматичних думок і їх заміну на раціональні та підтримувальні когніції, розвиток самопідтримки й внутрішніх ресурсі особистості. У процесі виконання вправ учасники навчаються формувати доброзичливе ставлення до себе, зміцнювати відчуття внутрішньої стійкості та використовувати творчі способи відновлення емоційної рівноваги як альтернативу аутоагресивній поведінці.

Вправи:

1. Вправа «Раціональна відповідь».

Мета: формування навичок когнітивної реструктуризації та зниження ауто агресивних реакцій, пов'язаних із негативними автоматичними думками.

Зміст та хід виконання: психолог пропонує учасникам пригадати одну типову стресову ситуацію, у якій у них виникали сильні негативні переживання або самозвинувачення. Кожен підліток індивідуально записує негативну автоматичну думку, яка з'являється в цій ситуації (наприклад: «Я ні на що нездатний», «Це моя вина», «Я гірший за інших»).

Далі психолог пояснює, що така думка не є фактом, а лише інтерпретацією події. Учасникам пропонується поставити собі запитання: «Чи є докази, що думка абсолютна правда?», «Що я сказав (ла) другові в подібній ситуації?».

На основі відповіді кожен формулює раціональну альтернативу – більш реалістичну та підтримувальну думку (наприклад: «Я можу помилятися, але це не робить мене поганим», «Я маю право на помилки і можу з цього навчитися»). За бажання учасники діляться прикладами в групі, обговорюючи, як змінилося емоційне відчуття після зміни думки.

Очікувані результати: зменшення інтенсивності негативних емоцій, самозвинувачення та аутоагресивних тенденцій, формування навички більш конструктивного мислення у стресових ситуаціях.

2. Вправа «Лист підтримки собі».

Мета: зменшення самознецінення та ауто агресивних установок, формування навичок самопідтримки й прийняття себе.

Зміст та хід виконання: психолог пропонує учасникам уявити себе в одному зі складних або стресових періодів життя, коли було важко, боляче або виникали думки самозвинувачення. Для підлітків пропонується написати лист самим собі, але не з позиції підлітка, а з позиції доброзичливого, мудрого й підтримуючого дорослого (наприклад, турботливого наставника або психолога). У листі важливо звернутися до себе по імені, визнати складнощі переживань, висловити розуміння, підтримку, а також нагадати про власні ресурси, сильні сторони й право на помилки. Психолог підкреслює, що лист не оцінюється, його зміст є конфіденційним, за бажанням учасники можуть поділитися лише фрагментами, які вважають безпечними.

Очікуваний результат: зниження рівня самокритики та самозвинувачення, підвищення відчуття самоцінності, розвиток емпатії до себе й формування м'якого, підтримувального внутрішнього діалогу.

3. Вправа « Міцна скеля».

Мета: формування відчуття внутрішньої стійкості, опори на власні ресурси та зниження імпульсивних ауто агресивних реакцій у стресових ситуаціях.

Зміст та хід виконання: учасники стають у коло на комфортній відстані один від одного, Психолог пропонує міцно впертися ногами в підлогу, вирівняти спину, стиснути кулаки та напружити м'язи тіла, відчуючи опору й силу.

Після цього психолог повільно та спокійно звертається до групи:

«Уяви, що ви – міцна скеля. Вас можуть оточувати сильні хвилі, вітер чи негода, але ви стоїте впевнено і стійко. Коли з'являється напруга, злість на себе або

бажання нашкодити собі, згадайте цей стан – ви здатні витримувати труднощі». Психолог пропонує кожному подумки повторити підтримувальні фрази, наприклад «Я витримаю», «Я маю силу», «Цей стан мине». Після цього учасники поступово розслабляють тіло, звертаючи увагу на зміни у відчуттях.

Очікуваний результат: підвищення почуття внутрішньої стабільності, усвідомлення власних ресурсів, формування навички тілесної саморегуляції, як альтернативи аутоагресивній поведінці.

4. Вправа «Малювання мандали».

Мета: зниження рівня емоційної напруги та тривожності, розвиток навичок саморегуляції й безпечного вираження внутрішніх переживань як альтернатива аутоагресивну реакціям.

Зміст та хід виконання: психолог коротко пояснює учасникам, що мандала – це символ цілісності та внутрішньої рівноваги, який допомагає зосередитися на власному стані «тут і тепер».

Кожному учаснику пропонується на аркуші паперу намалювати коло приблизно 25 см (за допомогою тарілки або шаблону). Далі, починаючи з центру кола, підлітки заповнюють простір мандали у довільній формі, використовуючи кольорові олівці або фарби. Важливо наголосити, що оцінювання малюнків відсутнє, а процес є індивідуальним способом самовираження.

Психолог заохочує учасників звертати увагу на свої відчуття, емоції та думки, які виникають під час малювання, не намагаючись їх контролювати чи оцінювати.

Обговорення:

Після завершення вправи учасникам пропонується поділитися (за бажанням):

- Які емоції виникали під час роботи?
- Чи відчували вони зниження напруги або внутрішнє полегшення?
- Який сенс або настрій відображає створення мандали?

Очікуваний результат: зниження емоційної напруги, підвищення усвідомлення власного внутрішнього стану, формування навички безпечного вираження емоцій як ресурсу профілактики аутоагресивної поведінки.

Заняття 5

Емоційна саморегуляція як альтернативна аутоагресії.

Мета: розвиток у підлітків навичок усвідомлення, регуляції та безпечного вираження емоцій, зниження інтенсивності аутоагресивних реакцій шляхом опанування альтернативних способів подолання емоційного болю та напруги.

Зміст: заняття спрямоване на формування здатності розпізнавати власні емоційні стани та рівень їх інтенсивності, усвідомлення зв'язку між емоційним болем і аутоагресії та ауто агресивною поведінкою. Підлітки, виконуючи завдання, вчаться помічати зміни настрою, вербалізувати складні почуття, опановують техніку керованого розслаблення для відновлення емоційної рівноваги та внутрішнього ресурсу.

Вправи:

1. Вправа «Термометр емоцій».

Мета: розвиток навичок усвідомлення та регуляції власних емоційних станів, формування здатності відстежувати інтенсивні емоції і своєчасно застосовувати способи саморегуляції.

Зміст та хід виконання: психолог пропонує учасникам уявити емоції у вигляді термометра, де 1 бал означає дуже слабкий емоційний стан, а 10 балів – максимально сильну емоцію напруги.

Кожному учаснику пропонується згадати одну з нещодавніх ситуацій, яка викликала сильні переживання (злість, образа, тривога, сором або внутрішнє напруження). Після цього підлітки індивідуально оцінюють інтенсивність своїх емоцій за шкалою від 1 до 10 та фіксують її усно або письмово.

Далі психолог ставить запитання для обговорення:

- Що саме допомогло емоції «піднятися» до цього рівня?
- Як поведилось тіло при високих показниках емоційної напруги?
- Що могло б допомогти «знизити температуру» емоцій на 1-2 бали?

На завершення учасникам пропонується обрати один безпечний спосіб зниження емоційної напруги (дихання, пауза, переключення уваги, звернення по підтримку) та уявити, як рівень емоцій поступово знижується.

Очікувані результати: формування навички пізнання інтенсивності власних емоцій, підвищення ризику імпульсивних та аутоагресивних проявів у стресових ситуаціях.

2. Вправа «Настрій».

Мета: сприяти усвідомленню та безпечному вираженню негативних емоцій, зниженню емоційної напруги й профілактиці аутоагресивних реакцій у стресових ситуаціях.

Зміст та хід виконання: учасникам пропонується взяти олівець та, використовуючи недомінантну (ліву) руки, створити абстрактний малюнок, що відображає їхній актуальний емоційний стан (лінії, плями, кольори, фігури). Важливо зосередитися на власних переживаннях і дозволити емоціям вільно проявлятися через малюнок.

Після завершення малювання учасники перевертають і записують 5-7 слів, які спонтанно описують їхній настрій та почуття, не контролюючи й не оцінюючи зміст.

Далі пропонується ще раз розглянути малюнок, начебто заново переживаючи свій настрій, знову прочитайте слова. За бажанням лист можна розірвати.

Обговорення (рефлексія)

- Як ви посували виконуючи вправу?
- Вам вдалося звільнити негативні емоції?
- Чи хотілось розірвати малюнок, чому?

Очікувані результати: зменшення інтенсивності негативних переживань, підвищення емоційної усвідомленості, формування навички екологічного «вивільнення» емоцій як альтернативи деструктивним формам реагування.

3. Вправа «Аутоагресія як спосіб справлятися з болем».

Мета: сформувати первинне уявлення про аутоагресію як не адаптивний спосіб регуляції емоцій.

Зміст та хід виконання: психолог пояснює, що аутоагресія може проявлятися не лише у фізичному само ушкодженні, а й у самозвинуваченні, ігноруванні власних потреб, ризикованій поведінці. Після цього учасникам пропонується обговорити, чому такі способи можуть здаватися «полегшенням», але насправді поглиблюють проблему.

Завершення заняття (рефлексія)

Психолог пропонує кожному учаснику завершити фразу:

«Сьогодні для мене було важливо...»

Підкреслюється цінність участі кожного та готовість продовжувати роботу на наступних заняттях.

Очікувані результати: зниження стигматизації теми аутоагресії, формування мотивації до пошуку більш безпечних копінг-стратегій.

4. Вправа «Релаксація. Кероване розслаблення».

Мета: зниження психоемоційної напруги, формування навичок усвідомленої тілесної релаксації як безпечної альтернативи аутоагресивним формам розрядки стресу.

Зміст та хід заняття: психолог пропонує увімкнути спокійну фонову музику та зайняти зручне положення сидячи або лежачи. Підліткам пропонується налаштуватися на власні тілесні відчуття, звернути увагу на напружені ділянки тіла та дозволити собі кілька хвилин спокійного, рівного дихання.

Учасники по черзі зосереджуються на відчутті тепла й розслаблення у різних частинах тіла (руки, ноги, плечі, спина, шия, груди, живіт), поступово знімаючи м'язові затиски за допомогою легких, плавних рухів. Психолог заохочує уявити безпечні та неприємні образи, які сприяють зниженню емоційної напруги та відновленню внутрішнього балансу.

Вправа завершується поступовим поверненням уваги до групи та коротким обговоренням відчуттів, що виникли під час реакції.

Очікуваний результат: зменшення рівня тривожності та внутрішньої напруги, підвищення усвідомлення тілесних сигналів стресу. Формування

навичок саморегуляції, які можуть використовуватися підлітками у повсякденних стресових ситуаціях замість аутоагресивної поведінки.

Заняття 6

Розвиток адаптивних копінг-стратегій.

Мета: формування та закріплення у підлітка адаптивних копінг – стратегій як альтернативи аутоагресивній поведінці, розвиток усвідомленого вибору способів реагування у стресових і міжособистісних ситуаціях

Зміст: заняття спрямоване на реагування індивідуального репертуару конструктивних способів подолання стресу, відпрацювання альтернативних моделей поведінки у складних ситуаціях та усвідомлення власних психологічних меж спілкування з іншими.

Вправи:

1. Вправа «Копінг-меню».

Мета: розширення репертуару адаптивних копінг-стратегій та формування усвідомленого вибору способів подолання стресу без залучання аутоагресії та аутоагресивної поведінки

Зміст та хід виконання: психолог пропонує учасникам, що кожна людина у стресовій ситуації «обирає» спосіб реагування, так само як страву з меню, і від цього вибору залежить її емоційний стан та наслідки. Учасникам пропонуються згадати ситуації, у яких вони відчували сильну напругу, злість або безпорадність і відповісти на запитання: «Що я зазвичай роблю, коли мені важко».

Далі група спільно складає «копінг-меню».

Очікувані результати: підвищення гнучкості поведінки.

2. Вправа « Як я можу інакше» (рольова ситуація).

Мета: тренування альтернативних, адаптивних способів реагування у стресових і конфліктних ситуаціях; зниження ймовірності ауто агресивних реакцій.

Зміст та хід виконання: психолог пропонує учасникам кілька типових

для підлітків складних ситуацій (наприклад: конфлікт з однолітками, різка критика з боку дорослого, почуття самотності, невдача в навчанні). Група обирає одну ситуацію або психолог коротко її описує. Один із учасників добровільно «проживає» цю ситуацію в ролі головного героя, демонструючи звичний для себе спосіб реагування.

Після цього відбувається коротке обговорення: які емоції виникли, до яких наслідків привела така поведінка, чи допомогла вона знизити напругу. Далі психолог пропонує запитання: «Як можна було б відреагувати інакше». Учасники разом пропонують альтернативні варіанти поведінки (звернення по підтримку, вербалізація почуттів, пауза, саморегуляція, асертивна відповідь).

Ситуація програвється повторно з використанням нового способу реагування. За можливості роль головного героя може виконати інший учасник, щоб побачити різні варіанти поведінки. Наприкінці вправи психолог підкреслює, що вибір реакції _ це навичка, яку можна тренувати й замінювати.

Очікувані результати: закріплення адаптивних моделей поведінки, підвищення усвідомленості власних реакцій, розвиток гнучкості у подоланні стресу та зменшення схильності до ауто агресивних способів реагування.

3. Вправа «Межі спілкування».

Мета: сформувати у підлітка усвідомлення власних психологічних та особистих меж у міжособистісній взаємодії, розвиток навичок відновлювання комфортної дистанції як способу зниження емоційної напруги та профілактики аутоагресії та аутоагресивної поведінки.

Зміст та хід виконання: психолог коротко пояснює учасникам поняття особистісних меж у спілкуванні, наголошуючи на їх у збереженні психологічної безпеки, самоповаги та запобіганні емоційному виснаженню й аутоагресивним реакціям. Акцентує увагу на тому, що порушення власних меж часто супроводжується внутрішньою напругою, почуття провини або самозвинуваченням.

Після цього учасники об'єднуються в пари та отримають мотузку (шарф або стрічку). Змінюючи відстань між собою, вони символічно «позначають» власні

межі спілкування, вивчаючи ту дистанцію, на якій відчувають себе найбільш спокійно й комфортно. Кожен підліток має можливість усвідомити та проговорити свої відчуття під час наближення або віддалення партнера.

Вправа завершується коротким обговоренням, під час якого учасники діляться тим, як відчуття особистих меж пов'язані з їх емоційним станом, рівнем напруги та способами реагування складних міжособистісних ситуаціях.

Очікуваний результат: підвищення чутливості до власних потреб і відчуттів у спілкуванні, розвиток асертивності, зменшення внутрішнього дискомфорту міжособистісних контактах та формування більш адаптивних стратегій взаємодії з оточенням.

4. Вправа «Мовленнєве айкідо».

Мета: формування навичок конструктивної вербальної саморегуляції в конфліктних ситуаціях, зниження імпульсивних та аутогресивних реакцій, розвиток асертивної поведінки.

Зміст та хід виконання: психолог ознайомлює учасників із принципами конструктивної поведінки у конфліктних ситуаціях, наголошуючи на важливості контролю емоційної реакції та запобігання імпульсивним, у тому числі агресивним відповідям. Пропонується проста послідовність дій: зробити паузу (відхилитися назад, глибоко вдихнути та видихнути), внутрішньо погодитися з фактом ситуації («так»), після чого сформулювати спокійну й асертивну відповідь.

Учасники об'єднуються в пари та отримують картки з прикладами провокативних або некоректних висловлювань, а також варіанти відповідей-шаблонів. Основний акцент робиться не на механізми запам'ятовування фраз, а на засвоєнні самої техніки реагування, що дозволяє зберегти емоційну рівновагу та внутрішній контроль у складних комунікативних ситуаціях.

Після виконання вправи відбувається обговорення, під час якого учасники аналізують власні відчуття, труднощі та успішність застосування запропонованої моделі. Підкреслюється, що опанування цієї техніки сприяє зниженню напруги, попередженню емоційних зривів і формуванню більш

адаптивних способів взаємодії.

Очікувані результати: Підвищення здатності контролювати емоційні реакції у складному спілкуванні, зменшення внутрішньої напруги та самозвинувачування, опанування безпечних способів реагування та провокаційні висловлювання.

Заняття 7

Самооцінка і самопідтримка.

Мета: підвищення рівня самооцінки, розвиток навичок самопідтримки та зниження схильності до аутоагресивної самознецінення через усвідомлення власних ресурсів і психологічних прав.

Зміст: заняття спрямоване на формування позитивного «Я- образу». Усвідомлення сильних сторін і внутрішніх ресурсів, а також уміння відстоювати власні межі. У процесі виконання вправ підлітки навчаються підтримувати себе у складних емоційних станах і реагувати напругу без аутоагресивних реакцій.

Вправи:

1. Вправа «Мої ресурси».

Мета: формування позитивної самооцінки, усвідомлення власних внутрішніх і зовнішніх ресурсів як чинників психологічної стійкості.

Зміст та хід виконання: психолог пропонує учасникам сісти зручно та коротко пояснює, що ресурси – це все те, що допомагає людині справлятися зі складними емоціями, стресом і важкими ситуаціями. Це можуть бути особисті якості, здібності, досягнення. Підтримка інших людей, улюблені заняття або досвід подолання труднощів.

Кожному учаснику роздається аркуш паперу та ручка. Психолог просить підлітків індивідуально скласти перелік своїх ресурсів, відповідаючи на орієнтовані запитання:

- Що в мені допомагає мені не здаватися?
- Що я вмію робити добре?

- Які мої сильні сторони або риси характеру?
- Хто або що підтримує мене у складних моментах?
- Який досвід подолання труднощів у мене вже був?

Учасникам наголошується, що відповіді можуть бути короткими, простими й не потребують ідеальності. За бажанням вони можуть оформити перелік у вигляді «карти ресурсів», кола або списку.

Після завершення вправи психолог підкреслює що ресурси можуть змінюватися й доповнюватися, і пропонує учасникам зберегти свій список як нагадування про власну цінність і можливості.

Очікувані результати: підвищення усвідомлення власної цінності, зменшення аутоагресивного самознецінення, посилення відчуття внутрішньої опори та формування більш доброзичливого ставлення до себе.

2. Вправа «Я маю право».

Мета: формування та усвідомлення особистісних(психологічних) меж, розвиток асертивності та зменшення деструктивного почуття провини.

Зміст та хід виконання: психолог розпочинає вправу з короткого пояснення, що людина має психологічні права – внутрішній дозволи бути собою, відчувати, думати та діяти, не завдаючи шкоди іншим і собі.

Наголошується, що відсутність чітких меж часто призводить до накопичування напруги, злості на себе та аутоагресивних реакцій.

Кожному учаснику роздається аркуш паперу. Психолог пропонує написати зверху фразу «Я маю право...», після чого індивідуально продовжити її кількома твердженнями. Для полегшення роботи наводяться приклади орієнтованих прикладів:

- право відмовляти й говорити «ні»;
- прав на помилку;
- право на власні почуття (злість, сум, образу);
- право бути недосконалим;
- право на допомогу;

– право змінювати думку.

Учасникам наголошується, що важливо формулювати твердження від першої особи та в теперішньому часі. Кількість тверджень не обмежується.

Після завершення письмової частини психолог пропонує бажаючим зачитати 1-2 твердження. Під час обговорення звертається увага на почуття, які виникають при проголошенні своїх прав, та не те, які твердження даються найважче.

На завершення вправи психолог підкреслює, що усвідомлення власних прав на робить людину «егоїстичною», а допомагає зберігати психологічне здоров'я та безпеку.

Очікувані результати: Зниження почуття провини й надмірної відповідальності за інших, підвищення усвідомлення особистісних меж, розвиток більш приймаючого та підтримувального ставлення до себе.

3. Вправа «Хвиля напруги й спокою».

Мета: формування навичок усвідомлення саморегуляції через контроль м'язової напруги та розслаблення, зниження психоемоційної напруги у стресових ситуаціях.

Зміст та хід виконання: вправа спрямована на формування навичок усвідомленого тілесного розслаблення та зниження психоемоційної напруги. У процесі виконання учасники поетапно концентрують увагу на окремих групах м'язів, свідомо напружуючи та поступово розслаблюючи їх. Робота розпочинається з мимічної мускулатури, далі залучаються м'язи ший, плечового поясу, рук, живота, спини та ніг. Після цього вправа повторюється у зворотній послідовності – від ніг до обличчя. Повільний темп і зосередження на тілесних відчуттях сприяють поглибленню релаксації, відновленню внутрішнього ресурсу та розвитку навичок саморегуляції.

Очікувані результати: зниження рівня м'язової та емоційної напруги, підвищення тілесної усвідомленості, формування навички самотійного зняття напруги та відновлення емоційної рівноваги.

Профілактика рецидивів і підсумки

Мета: закріпленні результатів і профілактика аутоагресії та аутоагресивної поведінки

Зміст: індивідуальний план подолання стресу. Підсумкова рефлексія.

Вправи:

1. Вправа «Мій план безпеки».

Мета: профілактика аутоагресивних реакцій шляхом формування індивідуальних навичок самодопомоги та безпечного реагування у стресових кризових ситуаціях.

Зміст та хід виконання: психолог поясню учасникам, що «план безпеки» - це персональний алгоритм дій, який допомагає зберігати емоційну рівновагу у момент сильного стресу, злості, безпорадності або бажання нашкодити собі. Наголошується, що план має бути простим, реалістичним і доступним для використання у повсякденному житті.

Кожному учаснику пропонується індивідуальний бланк або аркуш паперу, на якому послідовно заповнюються такі пункти:

1. Мої сигнали небезпека – думки, емоції, тілесні відчуття або ситуації, які можуть свідчити про наближення емоційного зриву.
2. Що я можу зробити самостійно – перелік безпечних дій для зниження напруги (дихальні вправи, фізична активність, музика, малювання, переключення уваги тощо).
3. Люди, до яких я можу звернутися по допомогу – друзі, рідні, вчителі, психолог, яким можна подзвонити або написати у складний момент.
4. Місця та ресурси безпеки – простори або заняття, де учасник відчувається спокійніше та захищено.
5. Фрази підтримки для себе – короткі твердження, які допомагають заспокоїтися та нагадують про власну цінність.

Після індивідуального заповнення (за бажанням) учасники можуть поділитися окремими елементами свого плану у групі. Психолог підкреслює, що алан

безпеки є особистим документом і може змінюватися або доповнюватися з часом.

Обговорення:

- Наскільки складно було скласти план?
- Який пункт виявився найбільш корисним?
- Чи з'явилося відчуття більшої впевненості у складних ситуаціях.

Очікувані результати: Підвищення відчуття контролю особистісного контролю, зниження імпульсивних реакцій, формування усвідомленого вибору альтернативних способів подолання емоційної напруги.

2. Вправа «Що я беру з собою».

Мета: узагальнення та усвідомлення особистих змін, набутих знань і навичок у процесі реалізації програми. Рефлексивне обговорення набутих навичок, підвищення усвідомленості власних ресурсів

Зміст та хід виконання: психолог пропонує уявити, що програма завершилася, і кожен із них «забирає» для себе найважливіше, що отримав у процесі занять. Кожному підлітку видається аркуш паперу або картка, на якій він записує відповіді на такі орієнтовані запитання:

- Які знання або усвідомлення були для мене найціннішими?
- Які навички допомагають мені краще справлятися зі стресом і емоціями?
- Що я хочу використовувати у складних ситуаціях надалі?
- Яку підтримуючу думку або фразу я «заберу з собою»?

Після індивідуальних роботи учасники по черзі (за бажанням) діляться своїми відповідями у колі. Психолог підтримує кожного, підкреслює значущість навіть невеликих змін і звертає увагу на особистий прогрес підлітків.

Обговорення:

- Що було для мене найбільш корисним у програмі
- Яка навичка стала відкритим?
- Як ти плануєш застосовувати отриманий досвід у реальному житті?

Очікувані результати: закріплення результатів програми. Формування внутрішньої готовності використовувати отримані навички у повсякденному житті.

ДОДАТОК Е

Декларація
про дотримання академічної доброчесності під час написання
кваліфікаційної магістерської роботи
здобувачем вищої освіти
Державного університету економіки і технологій

Я, Горбачевська Світлана Михайлівна студентка 2 курсу, групи ЗПС-24М Державного університету економіки і технологій розумію і підтримую політику закладу із академічної доброчесності. Я не надавала і не одержувала заборонену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело.



(підпис)

03.01.2026р.
(дата)

Горбачевська С. М.
(Ініціал, ПРИЗВИЩЕ)

ДОДАТОК Є

ЗГОДА здобувачки освіти Державного університету економіки і технологій про перевірку кваліфікаційної роботи на прояви академічного плагіату та розміщення в Репозитарії ДУЕТ

Я, *Горбачевська Світлана Михайлівна*, підтримую політику Державного університету економіки і технологій з академічної доброчесності і відкритого доступу. Стверджую, що кваліфікаційна магістерська робота «Аутоагресія і аутоагресивність в підлітковому віці: особливості інтервенції» виконана самостійно та не містить академічного плагіату. Я не надавала і не одержувала недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Державного університету економіки і технологій ознайомлена. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення норм академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

Також я поінформована, що відповідно до пункту 5.8 «Положення про Репозитарій (електронну базу даних) Державного університету економіки і технологій» згадана робота буде розміщена в Електронному архіві Університету (Репозитарії ДУЕТ) та ознайомлений(на) з умовами такого розміщення.

03.01.2026 р.



підпис