

Тертишна Софія Олександрівна

здобувачка вищої освіти

факультету інформаційних технологій та соціально-гуманітарних наук

Київський університет інтелектуальної власності та права

Національного університету "Одеська юридична академія", Україна

Науковий керівник: Чернякова Олеся Володимирівна 

канд. психол.наук, доцент, доцент кафедри філософії та психології

Київський університет інтелектуальної власності та права

Національного університету "Одеська юридична академія", Україна

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ АУТОАГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТІВ

Актуальність теми дослідження зумовлена зростанням кількості випадків аутоагресії серед молоді, зокрема студентів, у сучасному суспільстві. Студентський вік є критичним етапом становлення особистості, коли виникають численні внутрішні конфлікти, пов'язані з соціальними, психологічними та емоційними змінами. Підвищені навчальні вимоги, соціальний тиск, проблеми самореалізації та адаптації до нових умов, а також негативні новини, якими пронизані мас-медіа, все це може бути факторами, що провокують аутоагресивну поведінку.

Також важливим аспектом є те, що аутоагресія може мати різноманітні форми і мати як фізичний, так і психологічний характер включаючи самокритику, здатність до самопошкоджень, суїцидальні думки та спроби і багато інших небезпечних для життя проявів.

Тому дослідження соціально-психологічних передумов аутоагресивної поведінки студентів є вкрай важливим в сьогоденні. Воно сприятиме кращому розумінню факторів, що впливають на емоційний стан молоді під час війни, та допоможе розробити ефективні стратегії психологічної підтримки і профілактики аутоагресивної поведінки.

Аутоагресивну поведінку та її вплив на психічне здоров'я вивчало багато науковців, такі як: Зигмунд Фройд, Карен Хорні, Аарон Бек, Едвін Шнейдман, Марша Лайнеген, Віктор Франкл.

Е. Шнейдман вважається одним із засновників сучасної суїцидології та автором багатьох теорій про природу аутоагресії. В його концепції «психологічного болю» головним чинником аутоагресії та суїцидальної поведінки є глибокий психологічний біль – стан внутрішнього страждання, який людина не може витримати. Він наголошував, що суїцид – це спроба уникнути цього болю, а не бажання померти.

К. Ясперс акцентує увагу на тому, що причини аутоагресії полягають у нездатності індивіда до соціального пристосування та труднощах у міжособистісній комунікації. На його думку, аутоагресія пов'язана з особливостями сприйняття оточуючих.

Представники психоаналітичної теорії трактують аутоагресію як захисний механізм психіки. Вчені вважають, що самоагресія є результатом нереалізованої агресії, яка не знаходить виходу й тому спрямовується на саму особистість. У студентів зазвичай виділяють дві основні групи причин, якими молодь пояснює свої аутоагресивні дії:

1) людина відчуває надлишок емоцій, з якими не здатна впоратися, а біль від самоушкодження допомагає їм знайти вихід;

2) емоційний стан повністю пригнічений, і особа почувається байдужою, тож фізичний біль або поранення дозволяють їй знову відчути себе живою.

Після таких дій людина відчуває не лише полегшення, а й іноді ейфорію. Деякі зазначають, що біль і кров приносять приємні відчуття та перебивають негативні емоції, які дошкуляли до акту самоушкодження. [1, с. 20].

Причинами самоагресивної поведінки виступають неспроможність впоратися з обставинами та сильні емоційні переживання (зазвичай викликані інтенсивним емоційним чи психологічним стресом). У результаті увага переміщується на фізичні відчуття та біль. Фрустраційна агресія спрямовується на себе, коли людина не може виразити фізичну чи словесну агресію до оточення через суспільне осудження або небажання заподіяти шкоду близьким людям.

Інші такі дії включають нанесення синців, побиття, припікання, перешкоджання загоєнню ран, вищипування волосся, використання отруйних речовин, видавлення прищів, здавлювання і висмикування шкіри, надмірний пірсинг і татуювання, голодування, навмисне ламання кінцівок, кусання шкіри, або обирання екстремальних видів спорту або професії з повним усвідомленням ризиків для життя та здоров'я [2, с. 78].

Пережитого травматичного досвіду дослідниками були Джудіт Герман та Джон Боулбі. Герман у своїй роботі над посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) пояснювала, як дитячі травми, особливо насильство чи нехтування, можуть спричинити аутоагресивну поведінку у дорослому віці. Боулбі, творець теорії прив'язаності, вказував на те, що ранні розриви у стосунках із батьками або основними доглядачами можуть викликати емоційну невпевненість і аутоагресію [3].

Студенти, які пережили травматичний досвід (насильство, втрату близьких, тяжкі життєві обставини, були свідками воєнних дій), можуть

розвивати ПТСР. Це розлад, пов'язаний з повторними спогадами про травму, що призводить до тривоги та емоційного виснаження. Аутоагресія стає способом "випустити" накопичені емоції або відволіктися від болісних спогадів. Джудіт Герман досліджувала вплив травми на психічне здоров'я, вказуючи, що аутоагресія часто виступає як відповідь на неконтрольовані емоції після травматичних подій [3].

Прояви аутоагресії у студентів бувають різними. Один із найпоширеніших проявів аутоагресії серед студентів – це свідоме фізичне самопошкодження (порізи, удари, опіки). Це часто використовується як спосіб тимчасового полегшення емоційного болю або як відповідь на почуття безпорадності. Студенти можуть шкодити собі психологічно через постійну самокритику, низьку самооцінку або переконання в своїй недостойності. Це є формою самопокарання або відповіддю на страх бути відкинутим [4].

Метою нашого емпіричного дослідження є виявлення та аналіз соціально-психологічні передумови аутоагресивної поведінки здобувачів 2 курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти.

У дослідженні взяли участь 25 здобувачів 2 курсу, з них: 22 жінки та 3 чоловіка віком від 18 до 19 років.

В емпіричному дослідженні ми визначали показники та форми агресії за методикою: Дослідження спрямованості агресії за опитувальником «Ауто і гетероагресія» Е. Ільїна. Результати представлені (в табл.1).

Таблиця 1

**Результати дослідження спрямованості агресії за опитувальником
«Ауто і гетероагресія» Е. Ільїна»**

Спрямованість агресії	Середні показники
Аутоагресія (спрямованість на себе)	3,7
Гетероагресія (спрямованість на інших)	5,2

Результати проведеного дослідження показали високі показники гетероагресії, дратівливості, непрямой агресії та почуття провини. Це говорить нам про те, що студенти частіше стикаються з емоційними та соціальними проблемами, які можуть впливати на їхню поведінку та міжособистісні стосунки. Приблизно 28% опитаних студентів мають тенденцію до аутоагресивної поведінки та думок, схильних спрямовувати агресію на себе, звинувачувати себе, ставитися до себе занадто критично, неправильно оцінювати власні дії та гіперболізувати їхню значущість.

Аутоагресивна поведінка студентів зумовлена низкою соціально-психологічних передумов, що включають як внутрішні особистісні чинники, так і зовнішні соціальні впливи. Ключовими факторами є низька самооцінка, емоційна нестабільність, високий рівень тривожності та труднощі з саморегуляцією, і т.д. Відсутність підтримки з боку сім'ї та соціального оточення, конфлікти з однолітками, булінг та ізоляція в університетському середовищі підвищують ризик деструктивної поведінки. Як наслідок, студенти часто вдаються до аутоагресії (самокаліцтва) як способу впоратися з емоційним стресом, зняти внутрішній дистрес і покарати себе за уявні чи реальні невдачі.

Ці результати вказують нам на те, що потрібно постійно впроваджувати психоедукацію щодо попередження виникнення аутоагресивної поведінки серед сучасної молоді в навчально-виховний процес. Ефективна профілактика вимагає систематичних зусиль з розвитку навичок емоційної регуляції, створення груп соціально-психологічної підтримки, залучення до консультування та психотерапії, а також створення культури відкритого спілкування в групах психокорекційної взаємопідтримки в університетах.

Список використаних джерел:

1. Варгата О. В., Михайлов А. Р. Особливості прояву аутоагресивної поведінки підлітків як психологічний феномен. *«Теорія і практика сучасної психології»*. Хмельницький. Випуск 6, Т. 1. 2019. С. 18-23.
2. Погорілко О. В., Скрипніков А. М., Герасименко Л. О., Ісаков Р. І. Аутоагресивна поведінка підлітків. Полтава : ТОВ «АСМІ». 2017. 141 с.
3. Бессель ван дер Колк, Джудит Герман. Психологічна травма та шлях до видужання. Видавництво Старого Лева. 2022. 570 с.
4. Каневський В.І., Шендрик Д.О. Вплив аутоагресивної поведінки на розвиток розладів харчової поведінки. *Габітус: Випуск 32*. 2021. С. 94-98.
5. Савіна , Л., & Чернякова , О. (2024). АНАЛІЗ ОЗНАК ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ У СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ. *Collection of Scientific Papers «SCIENTIA»*, (November 22, 2024; Athens, Greece), 325–329.