

**О. В. Варгата**

кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри психології та педагогіки  
Хмельницький національний університет

**А. Р. Михайлов**

студент IV курсу спеціальності «Практична психологія»  
Хмельницький національний університет

## ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ АУТОАГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН

*У статті здійснено теоретичний аналіз проблеми психологічних особливостей прояву аутоагресивної поведінки підлітків. Визначено, що аутоагресія – це один із внутрішніх факторів, що може заважати особистості на шляху до особистісного, фізичного та морального благополуччя. Окреслено, що високий рівень аутоагресивної поведінки є відображенням соціально-психологічних проблем оточення та неспроможності суспільства вийти на якісно новий рівень сприйняття молоді людини. Охарактеризовано психосоціальні фактори, чинники, умови аутоагресивної поведінки підлітків. Розкрито сутність проявів аутоагресивної поведінки у підлітковому віці як психологічного феномену. Проаналізовано концептуальні підходи понять: «агресія», «ауто агресія», «аутоагресивна поведінка», «суїцид», «суїцидальна поведінка», «само ушкодження», « підлітковий вік».*

*Визначено, що підлітковий вік є одним із найскладніших кризових періодів розвитку людини. Охарактеризовано, що психологічними особливостями цього віку є різкі якісні зміни, що відображаються на всьому розвитку особистості підлітка.*

*Розкрито основні типи та особливості аутоагресивної поведінки і їх прояви у соціальній ситуації розвитку підлітка, що спричиняють самоушкодження. Розроблено діагностичний комплекс дослідження психологічних особливостей прояву аутоагресивної поведінки підлітків та підібрано ряд опитувальників і етодик, які дозволили комплексно продіагностувати зв'язок різних психічних станів підлітків і порівняти їх під час дослідження.*

*Перспективи подальших розвідок у цьому напрямі мають бути спрямовані на розробку психокорекційної програми, яка включатиме в себе комплекс управ, методик та технік для саморегуляції, підвищення самооцінки та впевненості у собі, релаксації, взаємодії з іншими людьми, що в свою чергу сприятиме розвитку та гармонізації особистості. При впровадженні профілактичної роботи із аутоагресією потенційно можна покращити психосоматичне здоров'я молоді, підвищити рівень працездатності та задоволеності життям.*

***Ключові слова:** агресія, аутоагресія, аутоагресивна поведінка, суїцид, суїцидальна поведінка, самоушкодження, підлітковий вік.*

**Постановка проблеми.** У сучасному суспільстві прояви аутоагресивної поведінки молоді стають все більш актуальною та нагальною проблемою. Аутоагресія – це один із внутрішніх факторів, що може заважати особистості на шляху до особистісного, фізичного та морального благополуччя. Високий рівень аутоагресивної поведінки є відображенням соціально-психологічних проблем оточення та неспроможності суспільства вийти на якісно новий рівень сприйняття молоді людини. До основних психо-соціальних чинників аутоагресивної поведінки сучасної молоді можна віднести постійні проблеми у сім'ях та невпевненість у міжособистісних стосунках з однолітками, труднощі у навчанні, пов'язані з перевантаженнями, неуспішністю, конфліктами з учителями або однолітками та спілкуванні, негативних емоцій, які переживають підлітки, що послаблюють їх

адаптаційні ресурси. Не менш значним чинником аутоагресивної поведінки є булінг та кібербулінг в усіх їх проявах, що також може призводити до суїцидальної поведінки. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, рівень самогубств в Україні становить більше 20 осіб на 100 тис. населення, що свідчить про належність України до групи країн із високим та дуже високим рівнем самогубств [1, с. 161–165].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Психологічним аспектам означеної проблеми присвячені численні наукові дослідження: підліткові кризи виокреслені у працях Л. Виготського, С. Холла, З. Фрейда, питання агресії досліджували Ю. Шайгородський, І. Шаблінський, Ф. Зимбарго, психологічні прояви аутоагресії та аутоагресивної поведінки розкрили Д. Клонскі, О. Погорілко, К. Скег'т, К. Хевтон та інші.

**Мета статті** – теоретично дослідити проблему аутоагресії та здійснити комплексне діагностичне дослідження психологічних особливостей прояву аутоагресивної поведінки у підлітковому віці.

**Виклад основного матеріалу.** Проблема вивчення підліткової аутоагресії має фундаментально-теоретичний та прикладний рівень досліджень. У зв'язку з цим сучасні дослідження психологів визначають ранню юність як один із найскладніших періодів дорослішання. Цей період характеризується прийняттям перших важливих у житті рішень, першими роздумами над глобальними екзистенційними питаннями та пошуками свого місця у суспільстві. Підлітковий вік – це надзвичайно важливий етап життєвого шляху, адже саме для нього характерна спрямованість у майбутнє. Старшокласник має не просто уявляти собі своє майбутнє в загальних рисах, а й усвідомлювати способи досягнення зазначених життєвих цілей. Самовизначення, як професійне, так і особистісне, стає центральним новоутворенням раннього юнацького віку [3]. У прагненні досягти самостійності і незалежності молоді люди інколи потрапляють у «пастку власних емоцій і переконань», що може призводити до зривів і гострих кризових ситуацій. Причини кризи підліткового віку пояснюються психологами по-різному.

Так, С. Холл у своїх працях говорить про те, що підлітковий вік – це вік «бури і натиску», якому притаманні подібні риси, які в поведінці виражаються підвищеною емоційністю, збудливістю, нестабільністю та активністю. Основною причиною такої поведінки автор вважає розрив між статевою та соціальною зрілістю [4].

Схожі ідеї висував Л. Виготський, говорячи про неузгодженість процесів статевого дозрівання, загально-біологічного розвитку та соціального розвитку. Така тенденція неузгодженості між основними процесами розвитку індивіда лише загострюється в наш час [5, с. 10–35].

Агресія – це поведінка, яка спричинює шкоду іншим людям. Агресія проявляється у побитті інших людей, вербальних образах, погрозах, ворожих насмішках, жартах, а також містить непрямі форми фізичної та вербальної агресії (бойкот, ворожа міміка та жестикуляція). Однією із сучасних форм агресії є кібербулінг – цькування та глузування із людини в мережі Інтернет, що зазвичай відбувається в соціальних мережах та на форумах.

Е. Шнейдман виявив, що вивчення аутоагресивної поведінки виходить із базових тенденцій клінічної психології. Його можна виразити таким поняттям: «аутоагресивна поведінка – це дії, спрямовані на нанесення якої-небудь шкоди своєму соматичному або психічному здоров'ю» [6, с. 7].

Аутоагресія буває усвідомлена і неусвідомлена, має безліч різних форм: фізичні (самопобиття, самопорізи, дряпання шкіри тощо) та психологічні

(самоприниження, самообмеження, соціальне самоприниження). Перші прояви усвідомленої аутоагресії зазвичай припадають на підлітковий вік, адже саме цей вік характеризується підвищенням самоконтролю, вимог особистості до себе, підвищеною емоційністю та загостренням суперечностей, що неодмінно призводить до незадоволеності оточуючим світом та власною персоною.

К. Ясперс зосереджує увагу на тому, що причинами аутоагресії є нездатність індивідуума до соціальної адаптації та неуспішність в особистісній взаємодії, адже, на його думку, аутоагресія пов'язана із особливостями сприйняття інших людей [7, с. 365]. Автори підтримують думку автора, адже найскладніші особистісні суперечності часто пов'язані із її місцем у суспільстві та його спроможності до успішної взаємодії з ним. Вищевказана теорія нашою думкою, що аутоагресивна поведінка може бути результатом комплексів, які виникли у результаті низького рівня адаптації.

За Н. Говоріним та І. Романовою, аутоагресія є нічим іншим, як само руйнівною поведінкою, яка може проявлятися у соціально-патологічній формі: пияцтво, наркоманія, неконтрольовані сексуальні зв'язки, екстремальні види спорту, небезпечні професії. Така поведінка є схожою до самоприниження, самозвинувачення, нанесення собі тілесних ушкоджень, деколи самогубства. Тобто соціально-патологічна, неприйнятна поведінка є проявом аутоагресії, адже людина ризикуює, нехтує своїм життям, собою. Це відбувається через дезадаптацію до несприятливих психологічно та фізіологічно умов життя [8, с. 34; 9, с. 10].

Представники психоаналізу розглядають аутоагресію як захисний механізм психіки. Дослідники вважають, що аутоагресія – це наслідок нерезалізованої, невираженої агресії, через що вона направляється на саму особистість [10, с. 124]. У молоді зазвичай зустрічаються дві групи причин, якими, зазвичай, підлітки пояснюють свої аутоагресивні дії:

1) у підлітка або занадто багато емоцій, з якими він не може впоратися, а біль від самоушкодження дає їм вихід;

2) емоцій немає зовсім, він відчуває себе бездушним і нанесення собі рани або удару дає йому можливість відчути себе живим.

Після заподіяння собі болю підліток відчуває не тільки полегшення, але іноді й ейфорію. Дехто каже, що біль і кров викликають дуже приємні переживання, перебивають ті негативні емоції, які мучили до акту самоушкодження [11].

Аналізуючи різні джерела, автори дійшли висновку, що суїцидальні прояви, механізми і фактори виникнення схожі до ті, що призводять до аутоагресії, але мають більш глибокий і травмуючий характер та створюють відчуття абсолютної

безвихідності із ситуації. Тобто, людина знаходиться в стані, де суїцид – це єдиний спосіб вирішення ситуації. Суїцид – це цілеспрямоване позбавлення себе життя, що зазвичай здійснюється добровільно. Суїцидальна поведінка – це дії, що спрямовані на здійснення самогубства (замахи на самогубство, підготовка, пошук інформації) [12, с. 87].

Авторами було досліджено основні психосоціальні фактори, що сприяють проявам аутоагресії у підлітків: будь-які проблеми в сімейних стосунках: розлучення батьків, регулярні конфлікти, сварки або ж ігнорування; жорсткі морально-етичні правила, встановлені в рамках актуальної або еталонної суспільної групи; приниження з боку інших людей: батьки, знайомі, кібер-булінг; внутрішні суперечності та невідповідність уявлень та сподівань реальності; проблеми у взаєминах із друзями або «другою половинкою»; психоконспекти та занижена самооцінка особистості підлітка; бажання дисциплінувати себе, аби відповідати певним нормам і уявленням; відкрите неприйняття особистості однолітками, батьками

або важливими для нього людьми; криза невізнання, недооцінення талантів із боку оточуючих.

Узагальнюючи теоретико-методологічні ідеї вітчизняних та зарубіжних дослідників, можна визначити аутоагресію як саморуйнівний процес, спричинений рядом комплексів, що може набувати різноманітних форм, але всі вони направлені на завдання шкоди людиною самій собі. У підлітковому віці ця проблема набуває особливого значення, адже їм притаманний підвищений рівень емоційності, вразливості, нестабільності та вимог до себе.

На основі теоретичного вивчення було розроблено комплексне діагностичне дослідження проявів аутоагресивної поведінки підлітків. Авторами було розроблено авторський тест-опитувальник «Рівень аутоагресивної поведінки підлітків» та підібрано ряд діагностичних методик: тест суїцидальної поведінки (модифікований тест тривожності за М. Горською), тест «Рівень самооцінки» (за В. Тернопільською). Підібрані методики дозволили комплексно продіагностувати зв'язок різних психічних станів підлітків та порівняти їх під час дослідження. Апробація проводилась на базі

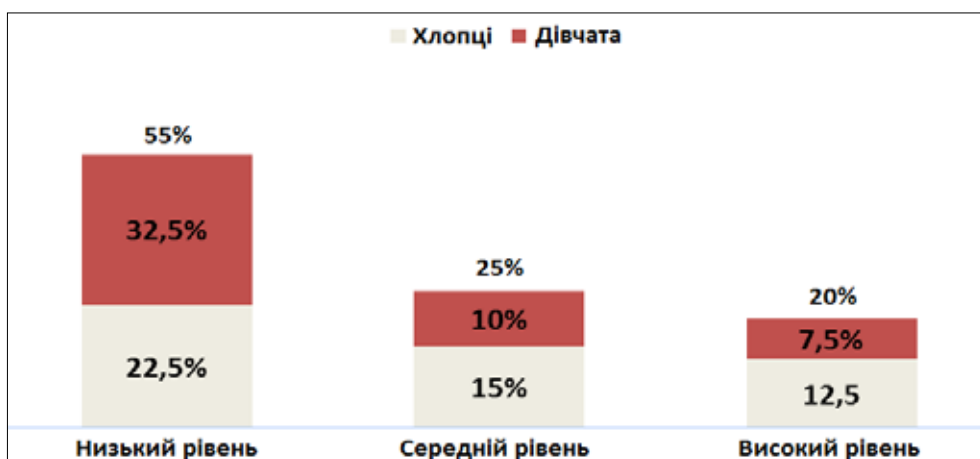


Рис. 1. Рівень самооцінки

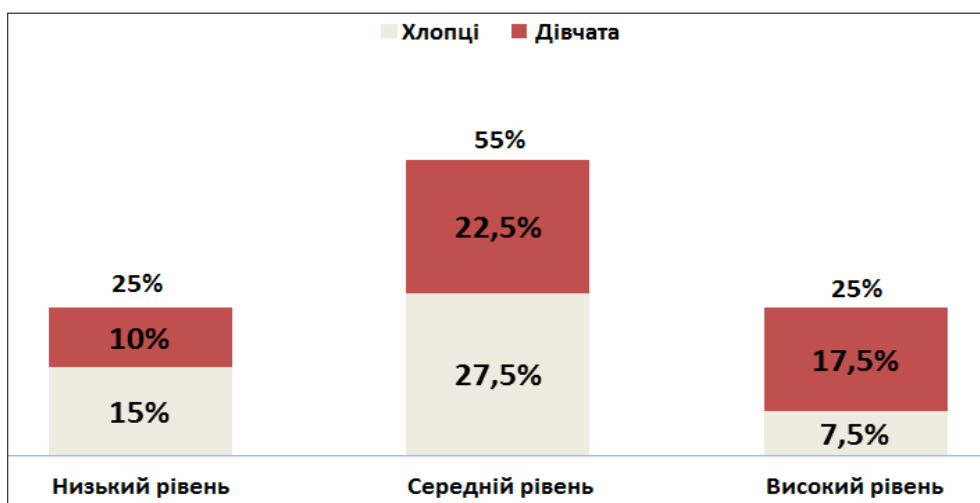


Рис. 2. Рівень тривожності

Хмельницького ліцею № 17. У ній взяли участь 40 ліцеїстів, з них 20 дівчат та 20 хлопців 9-го та 10-го класу віком 14-16 років.

Метою тесту самооцінки було виявлення рівня самооцінки підлітків та її взаємозв'язок із схильністю до аутоагресивної поведінки [14]. Дослідження тесту самооцінки (за В. Тернопільською) дозволило виявити такі показники рівнів самооцінки підлітків, які вказані на рисунку 1.

Так, серед дівчат-підлітків більше осіб із низькою самооцінкою, ніж серед хлопців, у яких переважає середня та висока самооцінка.

Здійснюючи діагностику за тестом суїцидальної поведінки, авторами вивчалися такі показники рівнів: агресивність, ригідність, тривожність, фрустрація та схильність до суїцидальної поведінки [13]. Результати показників рівнів тривожності у хлопців та дівчат вказані на рисунку 2.

На рисунку 2 можна побачити наступні результати: у хлопців-підлітків переважає низький та середній рівень тривожності, у дівчат – високий та середній.

Показники рівнів фрустрації у хлопців та дівчат подано на рисунку 3.

Проілюстровані дані на рисунку 3 дали можливість встановити такі результати: високий рівень

фрустрації у дівчат (15%) більш виражений, ніж у хлопців (7,5%). Результати дослідження відповідають віковим особливостям підлітків, адже зміни зовнішніх і внутрішніх умов можуть сприяти розвитку страху, що обумовлені психологічним станом.

Наступним показником цієї методики було визначення рівня схильності до суїцидальної поведінки. Показники рівнів схильності до суїциду вказано на рисунку 4.

Як видно з цієї гістограми, лише 2,5% хлопців і 5% дівчат виявили схильність до суїцидальної поведінки. Тобто, із сорока досліджуваних троє виявили схильність до суїциду згідно цієї методики, але ні в кого не було виявлено патологічних тенденцій, тобто схильність до самогубств є, але вона досить низька.

Дані на рисунку 5 показують, що згідно пробного авторського тест-опитувальника «Рівень аутоагресивної поведінки підлітків» 25% підлітків мають високий рівень аутоагресивної поведінки, 10% показали дуже високий рівень аутоагресивної поведінки. Згідно отриманих даних дівчата у підлітковому віці більш схильні до аутоагресивної поведінки, ніж хлопці.

Підбиваючи підсумки діагностичного дослідження, можна сказати, що представники жіночої

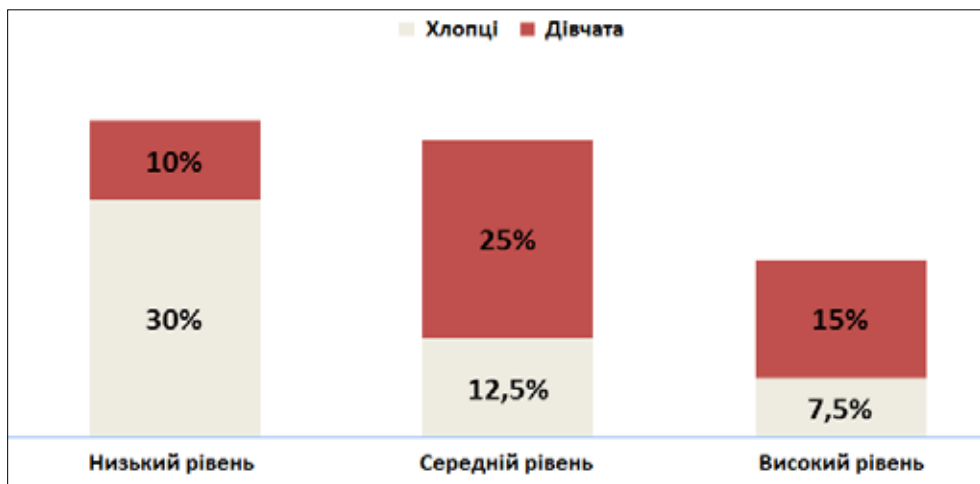


Рисунок 3. Рівень фрустрації

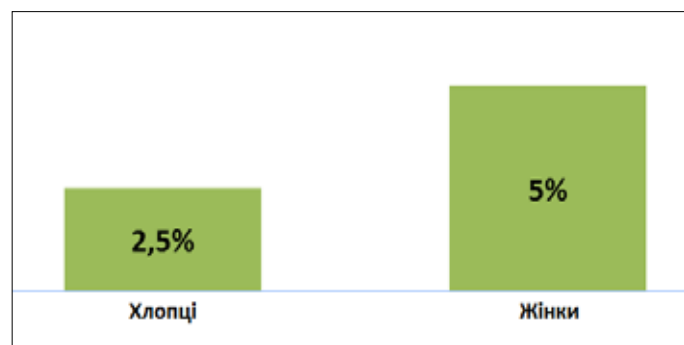


Рис. 4. Рівень схильності до суїцидальної поведінки

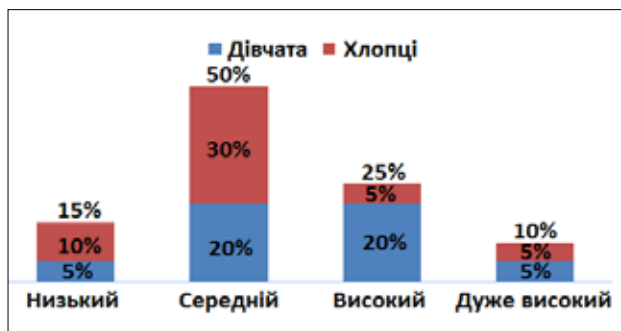


Рис. 5. Рівень схильності до аутоагресивної поведінки

статі більш схильні до аутоагресивної поведінки; підвищена тривожність і занижена самооцінка – це характеристики, які часто проявляються у підлітків, схильних до аутоагресивної поведінки. Згідно авторського тесту-опитувальника «Рівень аутоагресивної поведінки підлітків», 25% підлітків проявили високий рівень, а 10% – дуже високий рівень схильності до аутоагресивної поведінки.

**Висновки.** Було проведено теоретичний аналіз проблеми аутоагресії підлітків у науковій літературі. Визначено поняття підліткового періоду та аутоагресії, самоушкодження, адаптивного синдрому, кризи в підлітковому віці, що можуть спричинити сильні внутрішні конфлікти і викликати досить серйозний дискомфорт у особистості. Визначено основні типи та особливості аутоагресивної поведінки і їх прояви у соціальній ситуації розвитку підлітка, що спричиняють самоушкодження. Проведене діагностичне дослідження аутоагресії підлітків дозволило визначити рівень схильності до аутоагресивної поведінки у підлітків.

Перспективи подальших розвідок у цьому напрямі мають бути спрямовані на розробку психокорекційної програми, яка включатиме в себе комплекс управ, методик та технік для саморегуляції, підвищення самооцінки та впевненості в собі, релаксації, взаємодії з іншими людьми, що в свою чергу сприятиме розвитку та гармонізації особистості. При впровадженні профілактичної роботи із аутоагресією потенційно можна покращити психосоматичне здоров'я молоді, підвищити рівень працездатності та задоволеності життям.

#### Література:

1. Феодосєєва І.В. Вікові особливості суїцидальної поведінки підлітків // Young Scientist. 2016. № 9. С. 161–165.

2. Александрова Ю.В. Характеристика психологических особенностей подростков и юношей. М. : МГУ, 2002. 85 с.
3. Вікова психологія // Модульне середовище для навчання. 2019. [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: <https://msn.khnu.km.ua/mod/page/view.php?id=122531>.
4. Cole M., Cole S. The development of children. Second edition. N.-Y : Scientific American Books, 1993.
5. Выготский Л.С. Педология подростка (написана в 1930–1931 г.г.) // Собрание сочинений: В 6-ти томах. Т. 4. Детская психология / под ред. Д.Б. Эльконина. М. : Педагогика, 1984. С. 10–34.
6. Шнейдман Э.С. Душа самоубийцы. М. : Смысл, 2001. 315 с.
7. Ясперс К. Общая психопатология. М. : Практика, 1997. 1056 с.
8. Говорин Н.В. Алкогольный фактор в криминальной агрессии и аутоагрессии. Чита : Иван Федоров, 2009. 184 с.
9. Романова И.В. Психофизиологические критерии риска суицидального поведения у школьников 14-17 лет : автореф. дисс. ... к. биол. н.: 19.00.02 ГОУВПО «Государственный педагогический университет». Челябинск, 2010. 23 с.
10. Зигмунд Фрейд. Психоаналитические этюды / под ред. Д.И. Донского, В.Ф. Круглянского. Харьков : Фолио, 2005. 255 с.
11. Селфхрам: Я выбираю боль // Вопросы медицины. 2017. [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: <https://batenka.ru/resource/med/self-harm/>.
12. Головачев В.Ц. Самоубийство как родовой обычай и сакральный ритуал в традиционном Китае (На примере средневековых государств северного Китая) // Таврический журнал психиатрии (Acta Psychiatrica, Psychologica, Psychotherapeutica et Ethologica Tavrica). Симферополь, 2006. С. 83.
13. Тест суїцидальної поведінки // ВСПУ. 2015. [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: [http://ito.vspu.net/praktyka/pages/ped\\_2017/saity\\_17/kaplinskiy/files/vuh/test.p](http://ito.vspu.net/praktyka/pages/ped_2017/saity_17/kaplinskiy/files/vuh/test.p).
14. Тест на визначення рівня самооцінки // Центральна міська дитяча бібліотека. 2017. [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: <http://bibliokid.if.ua/piznavay/piznavay-sebe-psykhologichni-testy-dlya-ditey/335-test-navyznachennya-rivnya-samootsinky.html>.

#### Varhata O. V., Mykhailov A. R. Features of manifestations of autoaggressive behavior of adolescents as a psychological phenomenon

*The article deals with the theoretical analysis of the problem of psychological peculiarities of manifestation of teenagers' autoaggressive behavior. It has been determined that autoaggression is one of the internal factors that can interfere with the individual on the path to personal, physical and moral well-being. It is emphasized the high level of autoaggressive behavior is a reflection of social and psychological problems of the environment and the inability of society to reach a new level of perception of a young person. Psychosocial factors,*

*aspects, conditions of teenagers' autoaggressive behavior are characterized. The essence of manifestations of autoaggressive behavior in adolescence as a psychological phenomenon.*

*It is determined that adolescence is one of the most difficult crisis periods of human development. It is characterized that the psychological features of this age are sharp qualitative changes that are reflected throughout the development of the personality of the teenager. The main types and features of autoaggressive behavior and their manifestations in the social situation of adolescent development that cause self-harm are revealed.*

*The diagnostic complex of research of psychological peculiarities of manifestation of autoaggressive behavior of adolescents was developed and a number of questionnaires and techniques were selected, which allowed to comprehensively diagnose the connection of different mental states of adolescents and compare them during the study.*

*Prospects for further exploration in this direction should be aimed at developing a psycho-correction program, which will include a set of exercises, techniques and techniques for self-regulation, self-esteem and confidence, relaxation, interaction with other people, which in turn will promote the development and harmonization of personality. By implementing preventive work with autoaggression, it is possible to improve the psychosomatic health of young people and life satisfaction.*

**Key words:** *aggression, auto-aggression, auto-aggressive behavior, suicide, suicidal behavior, self-harm, adolescence.*