УДК 070.1:316.614-053.2/.5-053.6

Лівіцька А.А. *здобувач другого (магістреського) рівня вищої освіти 1-го року навчання спеціальності «Соціально-психологічної реабілітації»*
Сопівник І.В. *д. п. н., доцент*
Національний університет біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна)

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПІДЛІТКІВ СХИЛЬНИХ ДО АУТОАГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ

Аутоагресивна поведінка – небезпечне соціально-психологічне явище, яке характеризується свідомими чи несвідомими деструктивними діями особи по відношенню до себе. Вона може мати різних характер, форму прояву, наслідки. Особливо така поведінка притаманна у підлітковому віці, оскільки він є періодом становлення особистості та самоідентифікації. На фоні гормональних змін, тиску та високих очікувань з боку батьків й родичів, труднощів у відносинах з однолітками, така емоційна нестабільність може провокувати розвиток аутоагресивних тенденцій.

Станом на сьогодні, проблема прояву аутоагресії серед українських підлітків є особливо актуальною через вплив та наслідки війни: бойові дії, окупація, вимушена зміна постійного місця проживання, загибель близьких чи друзів, повна перебудова звичного способу життя, тощо спричиняє сильний стрес у підлітків як найбільш вразливої групи населення.

Згідно з дослідження Інституту охорони здоров'я дітей і підлітків НАМН України, у 26% підлітків уже було виявлено ПТСР (посттравматичний стресовий розклад) станом на 2023 рік [1]. Такий високий показник свідчить про негайну необхідність вивчення феномену аутоагресії у підлітковому віці та пошуку ефективних форм і методів соціально-психологічної реабілітації, спрямованої на відновлення емоційного благополуччя підлітка.

Загалом, такі науковці як З. Фрейд, С. Мадді, розглядали аутоагресію як захисний механізм психіки [2, 3]. Така поведінка є наслідком неусвідомленого перенаправлення агресії, спричиненої зовнішніми або внутрішніми конфліктами, на самого себе. Тобто, коли підліток не здатен виразити свій біль, образу, страх, тощо, то ці негативні емоції трансформуються у самопокарання, самозвинувачення, самоушкодження. Аутоагресія виступає як спосіб емоційної розрядки, вивільнення накопичених емоцій та зняття напруги у деструктивному ключі.

Аутоагресивна поведінка формується під впливом багатьох факторів – біологічних, психологічних, соціальних та сімейних. Серед основних причин виділяють внутрішні переживання, низьку самооцінку, невміння справлятися зі стресом, відсутність підтримки з боку оточення, проблеми у сім'ї, булінг, соціальну ізоляцію, психотравмуючі події [4].

У сучасному контексті, важливим є вивчення такого явища як суїцид, оскільки він класифікується як крайній і вкрай небезпечний прояв аутоагресії.

За дослідженнями Федосєєвої, суїцидальна поведінка – це аутодеструктивна поведінка людини, спрямована на навмисне позбавлення себе життя, а також відмова від реальних можливостей уникнути смерті в критичній ситуації [5].

Аутоагресія охоплює широкий спектр дій, від тих, що є загрозою для життя, до тих, що повільно, проте безповоротно шкодять фізичному та психічному здоров'ю підлітка. Розуміння мотивації, що стоїть за кожною з форм аутоагресії є основою для надання якісної підтримки.

Соціально-психологічна реабілітація підлітків, схильних до аутоагресивної поведінки, має на меті:

- виявлення та усунення причин аутоагресії;
- формування навичок емоційної саморегуляції;
- розвиток позитивної самооцінки та самоприйняття;
- відновлення соціальних зв'язків і покращення комунікативних навичок;
- підвищення стресостійкості та здатності до конструктивного вирішення конфліктів;
- профілактика повторних епізодів аутоагресії та суїцидальної поведінки.

Фахівець, що здійснює реабілітацію має притримуватись наступних принципів:

1. принцип конфіденційності (критично важливий, оскільки забезпечує відчуття безпеки та створює довіру між підлітком і фахівцями);
2. принцип індивідуалізації (урахування психологічних особливостей, потреб та поточного стану підлітка, причин прояву аутоагресії при створенні програми реабілітації);
3. принцип комплексності (залучення міждисциплінарної команди до роботи: психолог, психіатр, соціальний працівник, педагог, юрист, тощо задля цілісного впливу на різні аспекти життя підлітка);
4. принцип поетапності та безперервності (реабілітація має складатись з кількох послідовних етапів, з визначеними термінами, має містити моніторинг результатів);
5. принцип активної участі (успіх реабілітації залежить від мотивації підлітка до змін, і родина може виступати як додатковий засіб підтримки).

Реабілітація підлітків, схильних до аутоагресії, є складним і багатогранним процесом, що виходить далеко за межі простого усунення симптомів. Вона спрямована на глибоку трансформацію внутрішнього світу підлітка та його взаємодії з навколишнім середовищем.

Ключовим завданням реабілітації є не лише зупинка саморуйнівної поведінки, а й відновлення психологічної цілісності, розвиток ефективних навичок емоційної регуляції та стресостійкості.

Наприклад, когнітивно-поведінкова терапія, діалектична поведінкова терапія допомагає підліткам ідентифікувати тригери аутоагресії, розпізнавати та виражати складні емоції в безпечний спосіб.

Особливу роль у реабілітації відіграє психотерапія, арт-терапія, залучення до спорту, творчості, медитації, ведення щоденника емоцій, тощо [6]. Такі методи допомагають підліткам знаходити альтернативні, безпечні способи вираження та проживання емоцій, знижують внутрішню напругу і сприяють відновленню почуття контролю над власним життям.

Отже, соціально-психологічна реабілітація зменшує прояви аутоагресії у підлітків завдяки комплексному впливу на особистісні риси, соціальні зв'язки, емоційний стан і здатність до адаптації, що дозволяє не лише знизити частоту деструктивних проявів, а й сприяє гармонійному розвитку особистості та інтеграції підлітка у суспільство.

Список використаних джерел

1. 26% українських підлітків мають посттравматичний стресовий розлад – МОН презентувало програму психосоціальної та психологічної підтримки на 2023-2024 роки. Нова українська школа | Веб-ресурс НУШ. URL: https://surl.li/zwhlby (дата звернення: 10.04.2025).
2. Загальна психологія: підручник/ Скрипченко О.В., Долинська Л.В., Огороднійчук З.В. та ін. Київ: Каравела, 2019. 464 с.
3. Христук О. Л. Психологія девіантної поведінки: навчально-методичний посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2014. 192 с.
4. Калініна Ю. Запобігання суїцидальній поведінці серед підлітків. *Психолог*. 2005. № 35
5. Федосєєва І.В. Вікові особливості суїцидальної поведінки підлітків. «Young Scientist». 2016. № 9.1 (36.1). С. 161–164. URL: http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2016/9/40.pdf (дата звернення: 09.04.2025).
6. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1, Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
7. Погорілко О. В., Скрипніков А. М., Герасименко Л. О., Ісаков Р. І. Аутоагресивна поведінка підлітків. Полтава: ТОВ "АСМІ", 2017. 141 с.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ
Факультет аграрного менеджменту
(кафедра виробничого та інвестиційного менеджменту)
Гуманітарно-педагогічний факультет
(кафедри соціальної роботи та реабілітації)
Purdue University (USA)
Fater Academy of India (India)
Національний університет «Запорізька політехніка»
НТУ «Дніпровська політехніка»

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ
IX МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ, АСПІРАНТІВ І МОЛОДИХ ВЧЕНИХ «РОЛЬ МОЛОДІ У РОЗВИТКУ АПК УКРАЇНИ»



15-16 квітня 2025 р.
Київ, онлайн, Zoom

Роль молоді у розвитку АПК України [Електронний ресурс]**:** зб. матеріалів IX міжнар. наук.-практ. конф. (15-16 квітня 2025 р.). Київ: НУБіП України, 2025. 362 с. PDF-формат; мережеве видання; інституційний репозитарій.

КОНФЕРЕНЦІЯ ПРОВЕДЕНА В РАМКАХ ІМПЛЕМЕНТАЦІЇ ПРОЄКТУ МОДУЛЬ ЖАНА МОНЕ «ПРАКТИКИ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ЕКОНОМІЧНОЇ ІНКЛЮЗІЇ В ЄС» ЗА ПІДТРИМКИ ЕРАЗМУС+, 101127466 – EPSEI – ERASMUS-JMO-2023-HEI-TCH-RSCH

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the authors only and do not necessarily reflect those of the European Union or European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

Рекомендовано до друку Вченою Радою факультету аграрного менеджменту (протокол № 11 від 19 травня 2025 року)

Збірник укладено за матеріалами IX міжнародної науково-практичної конференції «Роль молоді у розвитку АПК України». Наповнення рубрик синхронізовано з основними напрямами роботи конференції.

Видання розраховано на науковців, викладачів, аспірантів, здобувачів вищої освіти.

The collection is based on the materials of the V International Scientific and Practical Conference "The Role of Youth in the Development of AIC of Ukraine", conducted by the Faculty of Agrarian Management and the Faculty of Humanities and Education of the National University of Life and Environmental Sciences of Ukraine. The content of the sections is synchronized with the main directions of the conference.

The publication is designed for scientists, teachers, graduate students, students.

Редакційна колегія:

Шинкарук Л.В., д. екон. наук, проф., член-кореспондент НАН України (голова); Дєліні М.М., д. екон. наук, професор; Прушківська Е. В., д. екон. наук, професор; Сопівник І.В., д. пед. наук, доцент, завідувач кафедри соціальної роботи та реабілітації; Супрун Д.М., д. пед. наук, професор; Осадченко І.І., д. пед. наук, професор; Власенко Т.О, к. екон. наук, доцент, звідувач кафедри виробничого та інвестиційного менеджменту; Алексеєва К.А., к.наук з держ. упр., доцент; Гаврилюк В.П. к.екон. наук, доцент; Дергач А.В., к.наук з держ. упр., доцент; Лобунець Т.В., к. екон. наук, доцент; Чемодуров О.М., к. екон. наук, доцент; Юзба В.О. к. екон. наук, доцент; Прохорчук О.М., к. пед. наук, доцент; Тілікіна Н.В., к. екон.наук, доцент; Мовчун С.В., к.екон.наук; Власенко К.О., к.пед.наук; Голєва М.С.,PhD, асистент; Будегай В.А., асистент; Кендус Д.І., асистент.

Тези доповідей подано в авторській редакції.
Автори відповідають за достовірність викладеного матеріалу,
за правильне цитування джерел, посилання на них та інших відомостей.
Передруковувати опубліковані в збірнику матеріали
дозволяється тільки за згодою авторів

© НУБіП України,
2025 © Автори, 2025