

Психологічні науки

УДК 159.96

**Єсмаханова Алуа Умурзаківна**

*кандидат економічних наук, доцент кафедри маркетингу*

*Державний університет інформаційно-комунікаційних технологій;*

*докторантка*

*Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*

**Yesmakhanova Alua**

*Candidate of Economic Sciences, PhD,*

*Associate Professor of the Department of Marketing*

*State University of Information and Communication Technologies;*

*Doktorant*

*G S. Kostiyk Institute of Psychology of the NAES of Ukraine*

DOI: <https://doi.org/10.25313/2520-2057-2026-5-12060>

## **ОСНОВНІ ПІДХОДИ ДО ПРОФІЛАКТИКИ АУТОАГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ МОЛОДІ**

### **MAIN APPROACHES TO THE PREVENTION OF AUTO- AGGRESSIVE BEHAVIOR IN YOUTH**

*Анотація.* У статті розглянуто основні підходи до профілактики аутоагресивної поведінки молоді як однієї з актуальних соціально-психологічних проблем сучасного суспільства. Проаналізовано особливості поширення аутоагресивних проявів серед студентської молоді, а також основні чинники, що сприяють розвитку саморуйнівної поведінки, серед яких соціальні, психологічні, особистісні та культурні фактори. Визначено, що ефективна профілактика аутоагресивної поведінки повинна бути

комплексною, системною та спрямованою не лише на подолання наслідків, а й на усунення причин виникнення девіантних проявів.

У роботі охарактеризовано основні компоненти профілактичної діяльності: освітній, психологічний та соціальний. Особливу увагу приділено ролі психологічного консультування, тренінгової роботи, формуванню навичок асертивної поведінки, розвитку особистісних ресурсів молоді та популяризації здорового способу життя. Розглянуто основні форми профілактичної роботи у закладах вищої освіти, а також досвід України, США та європейських країн у сфері попередження аутоагресивної поведінки молоді.

Обґрунтовано доцільність реалізації профілактичної роботи на макро-, мезо- та мікрорівнях із залученням державних, освітніх, медичних, громадських та психологічних інституцій. Наголошено, що формування психічно здорової особистості та створення сприятливого соціального середовища є важливими умовами ефективної профілактики аутоагресивної поведінки серед молоді.

**Ключові слова:** аутоагресивна поведінка, молодь, девіантна поведінка, профілактика, психологічна профілактика, здоровий спосіб життя, психічне здоров'я, профілактичні програми.

**Summary.** The article examines the main approaches to the prevention of auto-aggressive behavior among young people as one of the pressing socio-psychological issues of contemporary society. The study analyzes the prevalence and specific manifestations of auto-aggressive behavior among student youth, as well as the key factors contributing to the development of self-destructive behavior, including social, psychological, personal, and cultural determinants. It is emphasized that effective prevention of auto-aggressive behavior should be comprehensive, systematic, and focused not only on overcoming the

*consequences but also on eliminating the underlying causes of deviant manifestations.*

*The paper characterizes the primary components of preventive activity, namely educational, psychological, and social components. Particular attention is paid to the role of psychological counseling, training-based interventions, the development of assertive behavior skills, strengthening the personal resources of young people, and the promotion of a healthy lifestyle. The main forms of preventive work implemented in higher education institutions are considered, alongside the experiences of Ukraine, the United States, and European countries in preventing auto-aggressive behavior among youth.*

*The expediency of implementing preventive measures at the macro-, meso-, and micro-levels with the involvement of governmental, educational, medical, public, and psychological institutions is substantiated. The study emphasizes that the formation of a psychologically healthy personality and the creation of a supportive social environment are essential prerequisites for the effective prevention of auto-aggressive behavior among young people.*

**Key words:** *auto-aggressive behavior, youth, deviant behavior, prevention, psychological prevention, healthy lifestyle, mental health, preventive programs.*

У сучасному українському суспільстві, як і в багатьох країнах світу, девіантна поведінка молоді, зокрема її аутоагресивні прояви, набуває дедалі більшого поширення та стає помітною соціальною проблемою. Різні форми такої поведінки демонструють стабільну тенденцію до зростання, а окремі з них — тютюнопаління, вживання алкоголю, наркотичних речовин, захоплення небезпечними видами спорту, суїцидальна поведінка тощо — вже мають ознаки масового явища.

Серед студентської молоді закладів вищої освіти сьогодні фіксується значний рівень споживання слабоалкогольних напоїв, а явище так званого «пивного алкоголізму» поступово стає соціально прийнятним. Крім того,

наркотичні речовини все частіше вживають не лише соціально неблагополучні особи, а й цілком адаптовані та успішні студенти. Водночас гендерні відмінності у схильності до аутоагресивної поведінки серед підлітків і молоді поступово зменшуються.

Попри активну діяльність державних та соціальних інституцій, спрямовану на профілактику й зниження рівня аутоагресивної поведінки серед молоді, досягти соціально прийнятних показників поки що не вдається. Ситуацію ускладнює те, що в суспільстві — як серед дорослих, так і серед молодого покоління — нерідко спостерігається поблажливе або толерантне ставлення до таких форм девіантної поведінки, як куріння, надмірне вживання пива, використання легких наркотиків, участь у небезпечних видах активності та інших ризикованих практиках.

У сучасних умовах особливої актуальності та суспільної значущості набувають питання стримування поширення девіантної поведінки серед студентської молоді та підвищення результативності профілактичної роботи. Значний науковий і практичний інтерес викликає дослідження специфіки аутоагресивної поведінки студентів, яка формується під впливом виховання, особистісних характеристик, соціального оточення, групових процесів, психологічних особливостей та інших чинників. У зв’язку з цим виникає необхідність створення нових психологічних підходів і методичних розробок, здатних відображати сучасні тенденції, причини та фактори деструктивної поведінки, а також визначати ефективні стратегії профілактичної роботи в умовах постійних суспільних змін.

Профілактика аутоагресивної поведінки студентської молоді повинна охоплювати три основні складові [2]:

1. *Освітній компонент* — передбачає формування знань про власну особистість, усвідомлення своїх емоцій, переживань та причин схильності до аутоагресивної поведінки. Також важливим є

інформування про вплив психоактивних речовин на організм і психіку, механізми виникнення різних форм аутоагресії та їх можливі наслідки.

2. *Психологічний компонент* — спрямований на корекцію психологічних особливостей, які можуть сприяти розвитку аутоагресивних проявів. У процесі роботи важливо формувати адекватну самооцінку, навички відстоювання власних кордонів, уміння звертатися по допомогу, приймати самостійні рішення та нести відповідальність за їх реалізацію.
3. *Соціальний компонент* — полягає у сприянні соціальній адаптації молоді та розвитку ефективних навичок взаємодії: у сімейному колі, у стосунках із друзями, однолітками, викладачами та представниками протилежної статі.

Варто зазначити, що профілактика аутоагресивної поведінки студентів можлива лише за умови надання спеціалізованої психологічної допомоги, заснованої на гуманістичному підході. Така допомога має базуватися на принципах конфіденційності, добровільної участі, особистої мотивації, прийняття відповідальності за власне життя, взаємної довіри, підтримки та поваги до індивідуальності особистості.

Ефективність профілактичної роботи забезпечується її комплексністю, систематичністю, своєчасністю та диференційованим підходом до різних категорій молоді. У науковій літературі виокремлюють кілька основних форм такої діяльності [1].

*Перша форма* — спеціальна організація соціального середовища. Її основу становить уявлення про суттєвий вплив соціального оточення на формування аутоагресивної поведінки. Профілактичний вплив може реалізовуватися через формування негативного суспільного ставлення до девіантних проявів. Важливу роль у цьому процесі відіграють засоби

масової інформації, соціальна реклама, популяризація здорового способу життя та участь авторитетних для молоді осіб у профілактичних кампаніях.

*Друга форма* — інформування. Це один із найбільш поширених напрямів психопрофілактики, який реалізується через лекції, бесіди, тематичні зустрічі, спеціальну літературу, відеоматеріали та інші інформаційні ресурси для студентської молоді.

*Третя форма* — активне навчання соціальним навичкам. Найчастіше вона здійснюється у форматі групових тренінгів: тренінгів розвитку стійкості до негативного соціального впливу, асертивності, емоційно-ціннісного навчання, а також програм формування життєвих компетентностей.

*Четверта форма* — організація діяльності молоді з урахуванням вікових потреб та інтересів, що виступає альтернативою аутоагресивній поведінці. Це може бути творчість, пізнавальна активність, волонтерська та благодійна діяльність, емоційно значуще спілкування тощо.

*П'ята форма* — формування здорового способу життя. Особливе значення мають розвиток навичок протидії негативному впливу середовища, дотримання балансу праці та відпочинку, помірність у харчуванні та вживанні алкоголю, регулярна фізична активність. Молодь повинна усвідомлювати особисту відповідальність за власне здоров'я, прагнути гармонії із собою та навколишнім світом [2].

*Шоста форма* — активізація особистісних ресурсів. До неї належать різні види діяльності, що сприяють розвитку внутрішнього потенціалу молодої людини, підтримують її активність, психологічну стійкість та здатність протистояти негативним зовнішнім впливам, запобігаючи саморуйнівній поведінці.

*Сьома форма* — мінімізація негативних наслідків аутоагресивної поведінки. Вона застосовується у випадках уже сформованих деструктивних проявів і спрямована на попередження рецидивів та

зменшення їх негативного впливу.

Відповідно до першої та другої форм профілактики розробляються нормативно-правові акти, спрямовані на подолання аутоагресивної поведінки, проводяться форуми та профілактичні заходи, а у закладах вищої освіти впроваджується система програм, спрямованих на попередження девіантної поведінки серед студентської молоді [3].

У жовтні 2011 року в Україні було затверджено Концепцію Загальнодержавної програми «Здоров'я 2020: український вимір» на 2012–2020 роки, розроблену вітчизняними фахівцями. Головною метою цієї програми стало посилення профілактичної спрямованості системи охорони здоров'я, створення безпечного та здорового соціального середовища, а також забезпечення умов для збереження й зміцнення здоров'я населення. Особливий акцент у програмі зроблено на формуванні відповідального ставлення громадян до власного здоров'я. Окремими напрямками передбачено заходи щодо профілактики тютюнопаління, алкогольної та наркотичної залежності.

У багатьох закладах вищої освіти України, а також у навчальних установах ближнього й дальнього зарубіжжя, реалізуються різноманітні заходи, спрямовані на профілактику аутоагресивної поведінки серед студентської молоді. До таких заходів належать просвітницькі лекції, спортивно-оздоровчі програми, фізкультурні та спортивні змагання, тренінги розвитку асертивної поведінки, а також обмеження або заборона вживання алкогольних напоїв на території закладів освіти. Крім того, щороку до планів виховної роботи включаються профілактичні заходи, пов'язані із запобіганням девіантній поведінці та популяризацією здорового способу життя серед студентів.

Наприклад, у Київський політехнічний інститут діє заборона на продаж і вживання алкогольних, у тому числі слабоалкогольних, напоїв. У Луцький національний технічний університет також заборонено

вживання алкоголю студентами на території університету. У межах виховної роботи цього закладу щороку плануються заходи, спрямовані на формування здорового способу життя та профілактику шкідливих звичок [2].

У Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля відділом організації виховної роботи були підготовлені методичні рекомендації для кураторів академічних груп щодо профілактики алкоголізму серед студентської молоді.

Значна увага питанням виховання та профілактики девіантної поведінки приділяється і в зарубіжних закладах освіти. Окрім традиційної виховної та інформаційної роботи, у закладах проводяться спеціальні тренінги з профілактики девіантної поведінки, зокрема тренінг «Профілактика шкідливих звичок».

У Сполучених Штатах Америки питання виховання молоді та профілактики девіантної поведінки значною мірою перебуває під контролем держави. Так, щодо осіб віком до 21 року, які вживають алкоголь у громадських місцях, палять або перебувають у пивних закладах у вечірній час, можуть застосовуватися заходи адміністративного впливу. У випадку затримання поліцією таким молодим людям нерідко призначаються виправні роботи.

У Бредфордський університет у Великобританії було впроваджено навчальну дисципліну «Теорія вживання алкоголю». Під час вивчення цього курсу студенти ознайомлюються з історією виникнення алкогольних напоїв, а також із їхнім соціальним значенням в Англії у період 1750–1920 років [1].

Таким чином, аналіз практики профілактичної роботи у закладах вищої освіти свідчить про те, що основний акцент здебільшого робиться на виховних та інформаційних заходах, тоді як безпосередньо психологічно-профілактичній роботі приділяється недостатньо уваги. Переважають інформування, заборони та адміністративні методи впливу, тоді як системні

психологічні програми профілактики аутоагресивної поведінки в українських ЗВО реалізуються обмежено.

Сучасна система профілактики схильності молоді до аутоагресивної поведінки в Україні включає комплекс заходів, спрямованих на забезпечення сприятливих умов для повноцінного функціонування сім’ї, соціально-психологічну, педагогічну та медичну підтримку, формування позитивних особистісних новоутворень, а також розвиток навичок самоконтролю та соціально прийняттого вираження емоцій і імпульсивних реакцій [1].

Щодо медичної підтримки, дослідження свідчать, що рекомендації лікарів значно підвищують ймовірність відмови від паління — приблизно у 1,69 разів. Консультації медичних працівників, зокрема медичних сестер, також демонструють позитивний ефект у боротьбі з тютюновою залежністю, тоді як масові лекції про шкоду паління та користь здорового способу життя виявляються менш результативними. Після індивідуальної консультації лікаря частка осіб, які припиняють палити, становить близько 10% [2].

Водночас поєднання медикаментозного лікування з психотерапевтичною корекцією демонструє значно вищу ефективність порівняно з використанням лише одного із цих підходів. Наприклад, серед осіб із нікотиною залежністю комплексне поєднання психотерапії та медикаментозної підтримки підвищує рівень відмови від паління до 30%. Це підтверджує доцільність саме комплексного підходу до профілактики та подолання аутоагресивної поведінки.

Саме на принципах комплексності, системності, а також постійного оновлення інформаційних та інноваційних ресурсів ґрунтується державна політика США та європейських країн у сфері профілактики аутоагресивної поведінки [2].

Сполучені Штати Америки та європейські держави займають провідні позиції у сфері розробки та впровадження програм профілактики

аутоагресивної поведінки. Основна увага у цих країнах приділяється первинній профілактиці девіантної поведінки серед дітей, молоді та їхніх сімей. Водночас важливе місце відводиться системі медичного забезпечення, яка виконує ключову роль у процесах реабілітації, психологічної корекції та відновлення осіб, схильних до різних форм девіантної, зокрема аутоагресивної, поведінки. Значний внесок у цю діяльність також здійснюють релігійні та громадські організації.

Для забезпечення цілеспрямованої та науково обґрунтованої роботи у сфері профілактики й реабілітації девіантної поведінки у США та країнах Європи створено міжвідомчі науково-дослідні установи, а також центри соціальної й духовної підтримки. Їхня діяльність спрямована на розробку стандартів і нормативів проведення профілактичних заходів для різних вікових категорій та соціокультурних груп населення з урахуванням специфіки окремих форм девіантної поведінки [1].

Методи профілактики та реабілітації аутоагресивної поведінки в цих країнах формуються не стихійно, а в межах цілісної системи взаємодії між різними соціальними інститутами та сферами суспільного життя.

Крім того, у США та європейських країнах постійно здійснюється моніторинг рівня саморуйнівної поведінки населення, а також ефективності профілактичних і реабілітаційних послуг. Такий підхід сприяє формуванню єдиного інформаційного простору, що забезпечує координацію профілактичної діяльності на рівні всього суспільства [4].

Результати проведеного моніторингу дають змогу отримати комплексне уявлення про стан профілактичної та реабілітаційної роботи, а також прогнозувати подальші напрями розвитку суспільства у сфері збереження, підтримки та популяризації здорового способу життя.

Ефективність профілактичних заходів може і повинна підвищуватися. Для цього необхідно враховувати, що центральне місце у системі первинної профілактики займає особистість молодої людини та основні сфери її

життєдіяльності: сім'я, заклади освіти, сфера дозвілля і найближче соціальне оточення [2].

У профілактичних програмах основна увага повинна приділятися не лише подоланню наслідків аутоагресивної поведінки, а передусім виявленню та усуненню її причин. Така робота має здійснюватися превентивно, тобто бути спрямованою на попередження розвитку негативних тенденцій і своєчасне управління ризиковими ситуаціями. Важливим аспектом є також робота з культурними та соціальними стереотипами мислення й поведінки студентської молоді.

Головною метою профілактики аутоагресивної поведінки серед молоді є формування психічно здорової особистості. Досягнення цієї мети можливе через проведення тренінгів різного спрямування, психологічного консультування, популяризацію здорового способу життя, а також організацію оздоровчих і профілактичних заходів [1].

Особливої уваги потребує створення єдиної комплексної програми формування здорового способу життя, яка охоплювала б як духовне, так і фізичне виховання молоді — від студентів перших курсів до осіб віком 22–25 років, які здобувають другу вищу освіту.

Таким чином, профілактику аутоагресивної поведінки студентської молоді доцільно розглядати на трьох взаємопов'язаних рівнях: макrorівні (суспільному), мезорівні (рівні закладу вищої освіти) та мікрорівні (рівні особистості).

На макrorівні профілактична діяльність повинна бути спрямована на формування негативного суспільного ставлення до будь-яких проявів аутоагресивної поведінки. Важливу роль у цьому процесі відіграють засоби масової інформації, соціальна реклама, популяризація здорового способу життя, а також участь авторитетних для молоді осіб, які демонструють і підтримують здорові життєві цінності.

На мезорівні профілактика аутоагресивної поведінки передбачає

впровадження у закладах вищої освіти програм виховної та психологічної роботи. До таких заходів можуть належати тематичні лекції щодо формування здорового способу життя, спортивно-оздоровчі заходи, фізкультурні змагання, тренінги асертивної поведінки, особистісного розвитку та інші форми психологічної підтримки студентської молоді.

На макрорівні профілактика аутоагресивної поведінки повинна бути орієнтована на допомогу молоді у усвідомленні власних моделей мислення та поведінкових стереотипів, розумінні своїх потреб, інтересів, емоційних переживань і внутрішнього світу загалом. Важливим засобом реалізації такого підходу є психологічне консультування, яке сприяє самопізнанню, розвитку рефлексії та формуванню більш усвідомленого ставлення до себе й власної поведінки.

Таким чином, проблема аутоагресивної поведінки молоді є актуальною та потребує комплексного підходу до її профілактики. Ефективна профілактична робота повинна поєднувати психологічні, соціальні, освітні та медичні заходи, бути спрямованою на формування психічно здорової особистості, розвиток навичок саморегуляції та популяризацію здорового способу життя. Важливу роль у попередженні аутоагресивної поведінки відіграють сім'я, заклади освіти, соціальне середовище та система психологічної підтримки молоді.

## **Література**

1. Мусаелян О. М. Теоретико-методичні засади дослідження особливостей аутоагресивної поведінки студентської молоді. *Вісник післядипломної освіти*. 2015. Вип. 15. С. 226-235.

2. Мусаелян О. М. Програма запобігання аутоагресивній поведінці студентської молоді. *Scientific Researches*. Кишиньов, 2017. № 1(5)/2017. С. 14–22.

3. Дьоміна О. О. Суїцидальна поведінка при гострій реакції на стрес у осіб молодого віку (клініка, особливості формування, методи корекції та профілактики): автореф. дис... канд. мед. наук: 14.00.16; Харк. мед. акад. післядиплом. освіти. Х., 2004. 20 с.

4. Gilbody S., House A., Owens D. The early repetition of deliberate self-harm. *Journal of the Royal College of Physicians of London*. 1997. Vol. 31, № 2. P. 171-172.