

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФІЛАКТИКИ АУТОАГРЕСІЇ СЕРЕД СТУДЕНТІВ

Клеппо Назар

Аутоагресивна поведінка студентської молоді є однією з актуальних проблем сучасної психології та педагогіки. Аутоагресія серед студентів не є випадковим явищем, вона виникає внаслідок сукупності біопсихосоціальних чинників: індивідуально-особистісних, соціальних, освітніх, а також макросоціальних. Особливу тривогу викликає зростання випадків самознищувальної поведінки серед студентів, яка проявляється у вигляді самозвинувачення, самопокарання, аутоагресивного мислення, вживання психоактивних речовин, самопошкодження тощо. Особливо ці прояви загострюються в умовах соціальної нестабільності, збройного конфлікту, невизначеності майбутнього.

У вітчизняних та зарубіжних дослідженнях увага приділяється класифікації, механізмам розвитку й профілактиці аутоагресії в різних вікових групах. Теоретичні засади проблеми аутоагресії висвітлено у працях О. Андрієвської, Л. Карамушки, А. Бека, П. Слейні, П. Х'юїтта та ін. Зокрема, наголошується на зв'язку між дезадаптивним перфекціонізмом, емоційною ізоляцією, тривожністю, депресивністю та аутоагресивною поведінкою.

Метою дослідження є обґрунтування особливостей профілактики аутоагресії серед студентів.

Дослідники (П. Слейні та П. Х'юїтт) підкреслюють важливість психолого-педагогічного спрямування профілактичної роботи, яка дозволяє враховувати як індивідуальні особливості студента, так і вплив освітнього середовища. Визначено, що ефективна профілактика повинна охоплювати діагностику, психоосвітню підтримку, розвиток емоційної компетентності, формування здорових механізмів саморегуляції. Попри зростаючий інтерес до феномену аутоагресії, на сьогодні обмежено висвітлено профілактичні аспекти саме у студентському середовищі, особливо з урахуванням сучасних викликів.

Аутоагресивна поведінка – це форма деструктивної поведінки, що спрямована не назовні, а проти самої себе. Вона проявляється у свідомому або несвідомому завданні шкоди власному тілу, здоров'ю, статусу чи добробуту. Сюди можуть входити такі дії, як самопошкодження, надмірна самокритика, ізоляція, відмова від задоволення базових потреб або навіть суїцидальні наміри. Ця поведінка часто є способом реагування на сильний емоційний біль, стрес або почуття безвиході, коли людина не може знайти здорові способи вираження своїх почуттів чи подолання ситуації. Аутоагресія може бути як свідомим актом, так і неусвідомленим симптомом психологічного розладу.

Згідно з психологічним підходом, юнацький вік (17–23 роки) є критичним періодом формування ідентичності, автономії та емоційного самосприйняття. Саме в цей час студенти стикаються з надмірним рівнем відповідальності, оцінювання, соціального тиску, що може спричинити виникнення деструктивних форм саморегуляції. У юнацькому віці надзвичайно актуальною є потреба в емоційній підтримці, прийнятті, розумінні. У разі незадоволення цієї потреби формується внутрішня напруга, яка може реалізовуватися у вигляді аутоагресивної поведінки.

Аутоагресивна поведінка включає не лише тілесне самопошкодження, а й різні форми саморуйнування – шкідливі звички, соціальну ізоляцію, прокрастинацію, цинізм до себе та свого майбутнього. На її формування впливають такі чинники, як дитячі травми, порушення прихильності, перфекціоністські настанови, емоційна негнучкість, низький рівень соціальної підтримки. Особливої актуальності ця проблема набуває у студентів із дезадаптивними типами саморегуляції, високим рівнем тривожності, фрустрацією життєвих очікувань.

Профілактика аутоагресії у студентів має свої особливості, пов'язані з контекстом вищої освіти. Вона повинна бути вбудована в систему психологічного супроводу закладу освіти й включати не лише кризову інтервенцію, а й регулярну роботу над підвищенням емоційної компетентності. Ефективними є інтерактивні формати –

тренінги, майстер-класи, практикуми з психогігієни та самопідтримки, що дозволяють студентам усвідомити свої емоції, навчитися безпечно їх виражати та опановувати методи регуляції. Важливим також є створення довірливої атмосфери в академічному середовищі, де студент може звернутися по допомогу без страху осуду чи стигматизації.

Окрім безпосередньої психологічної допомоги, необхідною є також міждисциплінарна взаємодія викладачів, кураторів, адміністрації та батьків, спрямована на раннє виявлення ризикованої поведінки, психоемоційних змін та проявів емоційної нестабільності. Забезпечення студентам доступу до якісного психолого-консультативного супроводу, освітніх матеріалів з ментального здоров'я та проведення інформаційних кампаній у межах університету є невід'ємними умовами успішної профілактики аутоагресії.

Таким чином, ефективна профілактика аутоагресії серед студентів можлива лише за умови формування психологічно безпечного середовища, своєчасної психодіагностики та розбудови культури самопідтримки. Саме інтеграція психолого-педагогічних ресурсів дозволить знизити поширення аутоагресивних тенденцій серед студентської молоді.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробці цілісної діагностично-профілактичної програми для студентів, яка дозволить виявляти психологічні ризики і сприяти формуванню особистісної стійкості.

Список використаних джерел

1. Бака В. Психологічні аспекти аутоагресії у молоді: монографія. Харків: Видавничий дім «Інжек», 2020. 280 с.
2. Бака Н. С. Вплив аутоагресії на психоемоційний стан особистості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2020. № 4. С. 22–27.
3. Діденко О. Г. Соціально-психологічні аспекти самотності у молоді. *Соціальна психологія*. 2019. Т. 20, № 3. С. 64–72.