

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ АУТОАГРЕСІЇ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

PECULIARITIES OF PSYCHOLOGICAL CORRECTION OF AUTOAGGRESSION OF YOUTHS

У статті здійснено теоретичний аналіз проблеми аутоагресії юнаків. Визначено, що аутоагресія є одним із факторів, що заважає особистості на шляху до особистісного, фізичного та соціального благополуччя.

Проведено аналіз поняття «аутоагресія» як особливого виду поведінки й мислення, що направлені на заподіяння індивідом шкоди власному фізичному та моральному здоров'ю. Описано соціальні та психологічні умови, що збільшують ризик аутоагресивних дій і думок у юнацькому віці: зміна соціальних ролей, вищий рівень відповідальності й ризику, прийняття серйозних рішень, вищий рівень самокритичності.

Описано чинники формування аутоагресії особистості, а саме взаємодія зовнішніх і внутрішніх факторів, що впливають на особистість: внутрішні суперечності особистості й фрустрація, психотравматична ситуація, негативний зворотний зв'язок оточення.

Представлені результати емпіричного дослідження рівня розвитку аутоагресії юнаків за методикою «Ауто- та гетероагресія» Є.П. Ільїна й домінуючих копінг-стратегій за методикою «Індикатор стратегій подолання стресу» Д. Амірхана для груп студентів з високим і низьким рівнем аутоагресії. Виявлено, що група студентів з високим рівнем прояву аутоагресії характеризується домінуванням дезадаптивної копінг-стратегії «уникання проблем», а для групи з низьким рівнем розвитку аутоагресії притаманно використовувати конструктивні стратегії подолання.

Розроблено авторську програму психологічної корекції аутоагресії юнаків із застосуванням методів когнітивно-поведінкової терапії та аутотренінгу. Описано зміст, напрями, складники й особливості застосування методів і прийомів програми психологічної корекції аутоагресії юнаків, представленої результати її апробації. Доведена ефективність авторської програми психологічної корекції аутоагресії юнаків.

Ключові слова: аутоагресія, юнаки, суїцид, самоушкодження, когнітивно-поведінкова терапія.

The article provides a theoretical analysis of the problem of autoaggression of young people. It has been determined that autoaggression is one of the factors that hinders the individual on the way to personal, physical and social well-being.

An analysis of the concept of "autoaggression" as a special type of behavior and thinking, aimed at causing harm to the individual's physical and moral health.

The social and psychological conditions that increase the risk of autoaggressive actions and thoughts in adolescence are described: change of social roles, higher level of responsibility and risk, making serious decisions, higher level of self-criticism.

The factors of formation of self-aggression of the personality are described, namely the interaction of external and internal factors influencing the personality: internal contradictions of the personality and frustration, psycho-traumatic situation, negative feedback from the environment.

The results of the empirical study of the level of development of autoaggression of young people by the method of "Auto- and heteroaggression" are presented. Ilyin and dominant coping strategies according to the method "Indicator of coping strategies" by D. Amirkhan for groups of students with high and low levels of autoaggression. It was found that a group of students with a high level of autoaggression is characterized by the dominance of maladaptive coping strategy "avoidance of problems", and for a group with a low level of autoaggression it is typical to use constructive coping strategies.

The author's program of psychological correction of autoaggression of young men with application of methods of cognitive-behavioral therapy and autotraining is developed. The content, directions, components and features of application of methods and receptions of the program of psychological correction of autoaggression of young men are described. And the results of its approbation are presented. The effectiveness of the author's program of psychological correction of autoaggression of young men is proved.

Key words: autoaggression, adolescents, suicide, self-harm, cognitive-behavioral therapy.

УДК 159.922-053.6:316.613.434
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.31.16>

Ігумнова О.Б.

к.психол.н.,
доцент кафедри психології та педагогіки
Хмельницький національний
університет

Михайлов А.Р.

магістрант II курсу
кафедри психології та педагогіки
Хмельницький національний
університет

Постановка проблеми. За останні роки проблема аутоагресії стає все більш поширеною, її актуальність пов'язана зі значним зростанням проявів аутоагресії в юнацькому віці, включаючи крайню форму аутоагресії – суїцид. Відповідно до даних Центру дослідження самогубств Всесвітньої організації охорони здоров'я, найвищий рівень аутоагресивної поведінки серед жінок відзначається в 15–24 роки, а серед чоловіків – у віці 12–34 роки [1]. Цей віковий період включає підлітковий і юнацький вік. Юнаки через особливості розвитку в період дорослішання є вразливими в умовах соціальних змін і змін моральних засад

життя. Соціальна ситуація розвитку юнацького віку зумовлюється настанням повноліття, зміною соціального оточення в студентські роки, отриманням більшої свободи та відповідальності за власні вчинки. Переживання критичних ситуацій в юнацькому віці супроводжується браком особистісних ресурсів, розвинутих конструктивних копінг-стратегій, а зростання внутрішнього емоційного напруження активізує захисні психологічні механізми й аутоагресивну поведінку як засоби зниження внутрішньої напруги. Актуалізація страхів поряд із прискіпливим і занадто критичним ставленням до себе сприяє зростання переживання

в юнаків негативних емоцій, стресових станів і розвитку аутоагресивної поведінки. Існує необхідність комплексної профілактичної та корекційної роботи з юнаками задля запобігання небажаним наслідкам і проявам аутоагресії. Проблема подолання аутоагресії набуває актуальності в юнацькому віці як необхідна умова збереження психічного здоров'я та психологічного благополуччя особистості. Однак дослідження проблеми аутоагресії в юнацький період представлені нешироко й потребують подальшого дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідники, які займалися проблемою аутоагресії, Д. Клонські та К. Хевтон обґрунтували, розмежували й систематизували поняття «суїцидальна поведінка», «аутоагресія», «самоушкодження» [2, с. 226; 3, с. 537]; Г.Я. Пилягіна досліджувала механізми прояву аутоагресивної поведінки [4, с. 3–20]; О.О. Василевич розглядав психологічні страждання особистості як фактор появи аутоагресії [5]; О.М. Муселян досліджував особливості психопрофілактичного впливу на рівень аутоагресії [6, с. 20–31]; С.В. Зубенко вивчав особливості профілактики аутоагресії підлітків і юнаків [7, с. 20–31]; Л.М. Невоструєва визначила специфіку профілактики й терапії аутоагресії для різних вікових категорій [8, с. 45].

Постановка завдання. Метою статті є представлення результатів емпіричного дослідження аутоагресії юнаків, обґрунтування й апробація програми психологічної корекції аутоагресії юнаків.

Виклад основного матеріалу дослідження. Під терміном «аутоагресія» розуміється активність особистості, що націлена (усвідомлено або неусвідомлено) на заподіяння собі шкоди у фізичній і психічній сферах, яка проявляється в самозвинуваченні, самоприниженні, завданні собі тілесних ушкоджень різного ступеня тяжкості, аж до самогубства, саморуйнівній поведінці: алкоголізмі, наркоманії, ризикованій сексуальній поведінці, виборі екстремальних видів спорту, небезпечних професій, провокаційній поведінці. Терміни «аутоагресія» й «аутодеструкція» часто розуміються як окремі поняття, але автори по-різному проводять між ними межу, відносячи їх до механізмів психологічного захисту. Водночас при шкалюванні агресії за основними наявними методиками аутоагресія не корелює із жодними іншими шкалами агресії, що підкреслює особливість феномена аутоагресії всередині загальної проблематики психології агресії. Чинники ризику самоушкодження зазвичай розглядаються в межах двох великих груп: а) зовнішні (середовищні чи психосоціальні чинники і травматичні події); б) внутрішні (особистісні) та їх взаємодія [9, с. 23–25].

За Г.Я. Пилягіною, для виникнення аутоагресії необхідна система, що включає як мінімум три компоненти:

– людина з фрустрацією та внутрішніми суперечностями, що пригнічує свою агресію та заперечує свої соціалізовані інтроєкції;

– психотравмувальна ситуація, у якій реалізується захисна поведінка, зумовлена внутрішньоособистісними суперечностями;

– зворотний негативний зв'язок – нездійснені очікування щодо об'єкта, агресивність суб'єкта, що збільшує напруження ситуації та потреба вирішення внутрішньоособистісних суперечностей [4, с. 15].

Теоретична модель А. Реана наголошує на зовнішній зумовленості аутоагресії. У внутрішній структурі феномена існує поняття «аутоагресивний патерн особистості», у структурі якого виділяють 4 субблоки:

а) характерологічний субблок – рівень аутоагресії позитивно корелює з деякими рисами й особливостями характеру: інтроверсією, підозрілістю;

б) самооцінний субблок – виявляє зв'язок аутоагресії та самооцінки: чим вища аутоагресія особистості, тим нижча самооцінка власних когнітивних здібностей, самооцінка тіла, самооцінка власної здатності до самостійності, автономності поведінки та діяльності;

в) інтерактивний субблок – характеризує зв'язок аутоагресії особистості зі здатністю/нездатністю до успішної соціальної адаптації; з успішністю/неуспішністю міжособистісної взаємодії; рівень аутоагресії особистості негативно корелює з комунікабельністю й позитивно корелює із сором'язливістю;

г) соціально-перцептивний субблок – свідчить про наявність зв'язку аутоагресії з особливостями сприйняття інших людей, практично не пов'язано з негативізацією сприйняття інших осіб, навпаки, її рівень корелює з позитивністю сприйняття значущих інших [10, с. 13].

Такі дослідники, як Дж. Хенслін, П. Анжель, М. Талігані, А. Бек, М. Ковач, А. Вейсман, вважають, що аутоагресія являє собою групу феноменів поведінки як клінічного, так і доклінічного рівнів, що вказують на ймовірний суїцидальний ризик і психологічні проблеми, пов'язані з емоційною регуляцією, розумінням власних емоцій, Я-концепцією, тривожністю, ворожістю, нейротизмом, самооцінкою [11, с. 55].

Згідно з різними дослідженнями, близько 20–30% юнаків мають високий рівень аутоагресії. Комплексна, корекційна та профілактична робота дає змогу значно знизити рівень аутоагресії [1; 4, с. 5; 5; 6, с. 25; 12, с. 80]. Дослідження, проведене О.М. Муселян [6, с. 26], показало, що після впровадження програми запобігання аутоагресивній поведінці студентської молоді кількість юнаків з високим рівнем аутоагресії знизилася з 27,3% до 4,5%. Дослідження, проведене С.В. Піддубняк [12, с. 182], де апробовано

інтегровану соціально-психологічну програму психокорекції аутоагресивної поведінки молоді, показали, що комплексна психологічна корекція із застосуванням методів психотерапії, психокорекції та психоедукації дає змогу знизити рівень особистісної та ситуативної тривожності, зменшити кількість аутоагресивних реакцій, підвищити емоційну стійкість, рівень самоконтролю й саморегуляції поведінки. Також програма сприяє формуванню адекватної самооцінки, збалансованого локусу контролю, адекватної оцінки власних потреб, бажань і способів їх задоволення. Психологічна профілактика та корекція аутоагресії юнаків пов'язана з корекцією різних аспектів і станів особистості, зокрема тривожності, самооцінки, емоційної стійкості, адаптивності, засобів і рівня самоконтролю, саморегуляції. Психологічна робота спрямована на подолання аутоагресії повинна включати в себе психоедукацію, що дасть змогу молодій людині усвідомити власну проблему; тренінговий складник, що спрямовано на формування навичок і механізмів саморегуляції, покращення загального психоемоційного стану юнака.

Згідно з класифікацією Д. Амірхана, існують три базисні копінг-стратегії: «вирішення проблем», «пошук соціальної підтримки» й «уникнення проблем». Продуктивними допінг-стратегіями є «вирішення проблем» і «пошук соціальної підтримки», адже це активні стратегії, що допомагають подолати стресову ситуацію. Стратегія «уникнення» є пасивною, особистість не робить реальних дій, аби впоратися зі стресом, утікає і закривається, прагне уникнути контакту з навколишньою дійсністю, тому аутоагресія – це частина стратегії «уникнення проблем». У парадигмі цього підходу розроблена модель групової терапії, спрямованої на поліпшення якості емоційної регуляції. Підхід сфокусовано на підвищення прийняття власних емоційних станів та усвідомленості. Його головною відмінною характеристикою є короткостроковість і робота в групі, протягом якої відбувається навчання учасників групи ефективним копінг-стратегіям [13, с. 22].

Різні психологічні підходи пропонують свої шляхи, засоби та прийоми роботи з аутоагресією. Серед найбільш дієвих та апробованих є когнітивно-поведінковий підхід. Когнітивно-поведінковий підхід розглядає аутоагресію як результат неадаптивних переконань особистості, які актуалізують відповідні автоматичні думки, поведінкову й емоційну реакцію. Когнітивно-поведінковий підхід пропонує техніки реструктурування мислення через самоспостереження, самоаналіз і багаторазове повторення й закріплення конструктивних способів мислення, поведінки й емоційного реагування.

З метою вивчення рівня прояву аутоагресії в юнаків і проведення ефективної корекційної

роботи, нами проведено експериментальне дослідження, що включало 3 етапи:

1) констатувальний етап, метою якого було визначення рівня розвитку аутоагресії юнаків і домінуючих копінг-стратегій;

2) формувальний етап мав на меті розробку програми психологічної корекції аутоагресії із застосуванням засобів когнітивно-поведінкової терапії та аутотренінгу;

3) на контролюючому етапі проведена перевірка ефективності авторської програми психологічної корекції аутоагресії студентів.

Дослідження проводилося на базі Хмельницького національного університету, у ньому взяли участь 64 студенти I–IV курсів, віком 17–21 рік, жіночої та чоловічої статі (диференціація за статеву ознакою не проводилася), спеціальностей «Психологія» та «Соціальна робота».

На першому етапі дослідження визначено рівень аутоагресії студентів за допомогою методикою «Ауто- та гетероагресія» Є.П. Ільїна.

Згідно з результатами дослідження за методикою «Ауто- та гетероагресія» Є.П. Ільїна (див. рисунок 1), близько 20% досліджуваних студентів мають схильність до аутоагресивної поведінки та думок, схильні спрямовувати агресію на себе, звинувачувати себе, ставитися до себе надто критично, неадекватно оцінювати власну поведінку й гіперболізувати її значущість. В окремих випадках високий рівень аутоагресії може свідчити про невротичні розлади, схильність до самогубства.

Для дослідження домінуючих копінг-стратегій юнаків із різним рівнем аутоагресії (РА) студентів було умовно поділено на 2 групи: група студентів з високим рівнем вираженості аутоагресії та група з низьким рівнем розвитку аутоагресії. Групу з високим рівнем аутоагресії становили студенти з високим і підвищеним рівнем аутоагресії (19,9%), а групу з низьким рівнем аутоагресії – і студенти з середнім, пониженим і низьким рівнем розвитку аутоагресії (разом 80,1%), за методикою Є.П. Ільїна.

З метою визначення домінуючих копінг-стратегій у юнаків було використано методикою дослідження базисних копінг-стратегій «Індикатор стратегій подолання стресу» Д. Амірхана (див. таблицю 1).

Як видно з таблиці 1, у студентів з високим рівнем аутоагресії переважає копінг-стратегія «уникнення проблем» (56,8% досліджуваних), що на 17,2% більше, ніж у досліджуваних з низьким рівнем аутоагресії. Це говорить про більшу схильність юнаків з високим рівнем аутоагресії використовувати дезадаптивні способи подолання стресових ситуацій, ніж студентів з низьким рівнем аутоагресії. Рівень вираженості адаптивних копінг-стратегій («вирішення проблем», «пошук соціальної підтримки») у студентів з низьким рівнем аутоагресії вищий, ніж у студентів з високим рівнем аутоагресії.

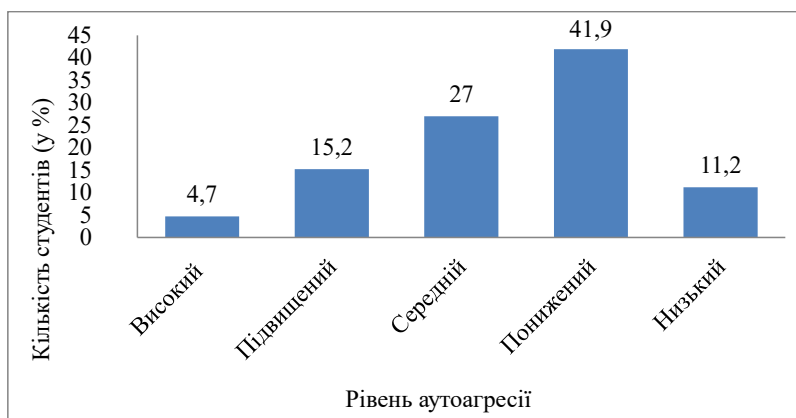


Рис. 1. Розподіл студентів за рівнем розвитку аутоагресії за методикою «Ауто- та гетероагресія» Є.П. Ільїна (у %)

Таблиця 1

Рівні розвитку копінг-стратегій у студентів з високим і низьким рівнем аутоагресії за методикою «Індикатор стратегій подолання стресу» Д. Амірхана

Стратегія	Рівень вираженості стратегії	Рівень аутоагресії	
		Низький	Високий
«Вирішення проблем»	Високий	20,4	6,8
	Середній	77	70,4
	Низький	2,7	22,8
«Пошук соціальної підтримки»	Високий	12,7	4,5
	Середній	78,1	79,5
	Низький	9,3	16
«Уникнення проблем»	Високий	39,6	56,8
	Середній	49,5	38,7
	Низький	10,9	4,5

Таким чином, можна зробити висновок, що студенти з низьким рівнем аутоагресії більше схильні використовувати адаптивні стратегії подолання стресових ситуацій, їхні копінг-стратегії більш збалансовані, що дає змогу краще пристосовуватися до умов зовнішнього середовища, менше шкодити собі і краще справлятися із життєвими труднощами. Юнаки з високим рівнем аутоагресії надають перевагу стратегії «уникнення проблем», що є пасивною стратегією й зазвичай абсолютно неефективною. Дослідники вважають, що будь-яка копінг-стратегія має свої позитивні й негативні сторони, оптимальним є використання різних стратегій відповідно до ситуації, саме тому середній рівень вираженості неадаптивної стратегії «уникнення проблем» є позитивним показником, адже в певних умовах це найкращий спосіб подолання стресової ситуації.

На основі теоретичного й емпіричного дослідження розроблено програму психологічної корекції аутоагресії студентів. В основі програми лежить застосування засобів когнітивно-поведінкової терапії в поєднанні з методом аутотренінгу. Метою програми психоло-

гічної корекції аутоагресії студентів є зниження рівня розвитку аутоагресії засобами когнітивно-поведінкової терапії. Програма психологічної корекції складається з 8 тренінгових занять по 2 години кожне та включає такі напрями:

- активізацію пізнавальної діяльності юнаків, пошук і надання актуальної та достовірної інформації щодо феномена аутоагресії й засобів подолання аутоагресії;
- опанування технік самоаналізу та самодіагностики;
- формування системи конструктивних життєвих смислів, ідей, переконань, заміну деструктивних переконань на конструктивні;
- активізацію механізмів саморегуляції поведінки та психофізіологічного стану, опанування технік і прийомів саморегуляції;
- формування адекватної самооцінки й відповідних вимог до себе;
- опанування прийомів і технік протидії деструктивним факторам зовнішнього середовища;
- сприяння розв'язанню внутрішньоособистісних конфліктів, суперечностей юнаків;
- формування й закріплення конструктивних форм поведінки.

Програма психологічної корекції аутоагресії юнаків включала в себе такі складники.

Просвітницький. Просвітницький складник включає міні-лекції та обговорення, що мають на меті ознайомлення юнаків з проблемою аутоагресії, а саме: можливі причини, наслідки, основні провокуючі й підтримуючі фактори аутоагресії, можливі способи подолання аутоагресії.

У рамках просвітницької роботи юнаки дізнаються про:

- нейрофізіологічний механізм утворення аутоагресії;
- види та прояви аутоагресії;
- взаємозв'язок аутоагресії та здоров'я людини;
- основи здорового способу життя;
- способи й механізми подолання аутоагресії.

Діагностичний складник. Діагностичний складник складається з технік і запитань, що мають на меті допомогти юнаку усвідомити власні потреби, цінності, проблеми, бажання й емоційний стан. У запропонованій нами програмі цю роль виконують техніки АВС-аналіз, «Інтроскоп» і відповідні запитання тренера й учасників тренінгу. У процесі діагностики тренер повинен бути максимально обережним, адже аутоагресія часто пов'язана з неприємними і травмувальними життєвими ситуаціями, згадування яких може спровокувати сильні емоційні реакції.

Корекційний складник. Завдання корекційного складника полягає в зміні деструктивних установок, переконань юнаків на конструктивні. Із цією метою використовувалися техніки «Сократівського діалогу» та «Переосячення», які дають змогу подивитися на проблему під різними кутами, розібратися в ній, знайти нове її розуміння. При роботі з аутоагресією юнакам потрібно усвідомити, що агресивне ставлення до себе не допомагає реально вийти із ситуації та що є кращі, більш продуктивні способи це зробити. Не менш важливим є усвідомлення юнаками цінності власного життя, здоров'я та добробуту для них самих, тобто прийняти ідею здорового егоїзму.

Тренінговий складник. Тренінговий складник має на меті засвоєння юнаками методів

саморегуляції, а також закріплення конструктивних способів мислення й поведінки. Тренінговий складник включає в себе вправи аутотренінгу «Дихання», «Важкість», «Тепло», «Серце», «Драбинка». Вправи аутотренінгу виконують функцію стабілізації психологічного стану юнаків для налаштування на продуктивну роботу й функцію відпрацювання конструктивних способів подолання стресу. За допомогою техніки когнітивно-поведінкової терапії «Цілеспрямоване повторення» та «STOP» юнаки мають можливість під час тренінгу відпрацювати нові, конструктивні способи мислення.

Окрім виконання вправ, юнаки виконують домашні завдання, що є не менш важливим складником корекційного процесу, ніж тренінгові заняття. Домашні завдання включають у себе:

- самостійне відпрацювання методів і технік когнітивно-поведінкової терапії та аутотренінгу;
- самостійне відпрацювання конструктивних способів мислення й поведінки;
- самоспостереження;
- налагодження якісного сну, здорового харчування, регулярної фізичної активності й прогулянок.

Саме завдяки постійній цілеспрямованій роботі групи та тренера досягається найкращий результат. Учасники групи підтримують один одного, допомагають, задають питання. Розбираючи схожі проблеми інших учасників групи, юнаки набувають нових навичок справлятися з власними проблемами.

Апробація програми психологічної корекції аутоагресії юнаків проводилася на експериментальній групі, яку становили 10 студентів, контрольній групі, яку становили 12 студентів. Вік досліджуваних студентів – 17–21 рік. Очікувані результати – зниження рівня аутоагресії.

Розглянемо отримані результати дослідження після проведення формульовального експерименту.

Результати діагностики аутоагресії за методикою «Ауто- та гетероагресія» Є.П. Ільїна представлено в таблиці 2.

Після формульовального експерименту в експериментальній групі високий рівень аутоагресії виявлено в 10% юнаків, замість 60% – до експерименту, що говорить про зниження

Таблиця 2

Розподіл юнаків за рівнем аутоагресії до й після формульовального експерименту за методикою «Ауто- та гетероагресія» Є.П. Ільїна (у %)

Рівень аутоагресії	Експериментальна група		Контрольна група	
	до ФЕ (у%)	після ФЕ (у%)	до ФЕ (у%)	після ФЕ (у%)
Високий	60	10	58	50
Середній	30	40	27	20
Низький	10	50	15	30

Примітка: ФЕ – формульовальний експеримент.

Таблиця 3

Розподіл студентів за домінуючими копінг-стратегіями до й після формувального експерименту (у %)

Стратегія	Рівень вираженості стратегії	Експериментальна група		Контрольна група	
		до ФЕ	після ФЕ	до ФЕ	після ФЕ
«Вирішення проблем»	Високий	0	20	8	17
	Середній	70	70	80	65
	Низький	30	10	22	22
«Пошук соціальної підтримки»	Високий	10	10	17	17
	Середній	80	80	75	75
	Низький	10	10	8	8
«Уникнення проблем»	Високий	50	20	42	34
	Середній	40	60	50	58
	Низький	10	20	8	8

Примітка: ФЕ – формувальний експеримент.

рівня аутоагресії, також після експерименту виявлено 50% юнаків з низьким рівнем аутоагресії, замість 10% до формувального експерименту. У свою чергу, у контрольній групі високий рівень аутоагресії до формувального експерименту виявлено в 58% юнаків і в 50% – після експерименту.

Далі розглянуто результати діагностики копінг-стратегій студентів до та після формувального експерименту.

Як видно з таблиці 3, рівень вираженості копінг-стратегій у студентів експериментальної групи змінився: до формувального експерименту в 50% студентів був високий рівень вираженості стратегії «уникнення проблем», це була домінуюча копінг-стратегія, інші копінг-стратегії були виражені набагато менше, після проходження корекційної програми відслідковується динаміка до зниження рівня дезадаптивної копінг-стратегії «уникнення проблем» і підвищення рівня адаптивних копінг-стратегій «вирішення проблем» і «пошук соціальної підтримки». У свою чергу, у контрольній групі зміни розвитку адаптивних чи дезадаптивних копінг-стратегій майже не відбулися.

Висновки з проведеного дослідження. Аутоагресія в юнацькому віці пов'язана з такими проявами самодеструктивної поведінки, як алкоголізм, наркоманія, суїцид, самоушкодження. Юнацький вік супроводжує велика кількість стресогенних факторів, зміна соціальних ролей, умов життя, що, у свою чергу, загострює внутрішньоособистісні конфлікти, позбавляє особистість стабільності й урівноваженості.

Розроблена й апробована програма психологічної корекції аутоагресії юнаків із застосуванням засобів когнітивно-поведінкової терапії та аутотренінгу дала знизити рівень аутоагресії в студентів і сприяла розвитку адаптивних копінг-стратегій. Програма психологічної корекції аутоагресії юнаків довела

свою ефективність і включала низку складників, що дають юнакам змогу опанувати методи саморегуляції, самопізнання, сформувані раціональні глибинні переконання та реалістичне бачення себе й навколишнього світу.

Перспективи подальших досліджень полягають у вдосконаленні системи методів і засобів психологічної корекції аутоагресії юнаків, методів непрямого профілактичного впливу виникнення аутоагресії.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Каждая сотая смерть – самоубийство. WHO / World Health Organization. URL: <https://www.who.int/ru/news/item/17-06-2021-one-in-100-deaths-is-by-suicide> (дата звернення: 20.11.2021).
2. Klonsky D. The functions of deliberate self-injury: A review of the evidence. *Clinical Psychology Review March*. 2007. № 2. P. 226–239.
3. Hawton K., Zahl D., Weatherall R. Suicide following deliberate self-harm: long-term follow-up of patients who presented to a general hospital. *British Journal of Psychiatry*. 2018. № 6. P. 537–542.
4. Пилягина Г.Я., Чумак С.А. Предикторы формирования и рецидивирования саморазрушающего поведения. *Суицидология*. 2014. Т. 15. № 2. С. 3–20.
5. Василевич Е.С. Молчаливый крик о помощи – самоповреждения (Self-Harm). URL: <http://www.vasilevich.kiev.ua/самоповреждения-self-harm/> (дата звернення: 20.11.2021).
6. Муселян О.М. Схильність студентської молоді України до аутоагресивної поведінки: основні тенденції та соціально-психологічні умови попередження. *Актуальні проблеми педагогіки, психології та професійної освіти*. 2016. Т. 2. № 2. С. 20–31.
7. Зубенко С.В. Профілактика аутоагресивної та агресивної поведінки підлітків. URL: http://scholla5.ucoz.ru/index/profilaktika_autoagressivnogo_i_agressivnogo_povedenija_podrostkov/0-115 (дата звернення: 28.10.2021).
8. Невоструева Л.М. Аутоагресія та її профілактика. *Актуальні питання психологічної служби в освіті* : матеріали науково-практ. конф., Казань, 27 жовт. 2018 р. Казань, 2018. С. 45–50.

9. Любов Е.Б., Зотов П.Б., Банников Г.С. Самоповреждающее поведение подростков: дефиниции, эпидемиология, факторы риска и защитные факторы. *Научно-практический журнал*. 2019. Т. 10. № 37. С. 16–46.
10. Реан А.А. Агрессия и агрессивность личности. *Психологический журнал*. 1996. № 5. С. 3–18.
11. Autoaggressive behavior in young persons. *Psychophysiology and psychology*. 2017. № 4. P. 53–56.
12. Піддубняк С.В. Особливості особистісної диференціації та соціально-психологічні засоби корекції аутоагресивної поведінки молоді : дис. ... канд. психол. наук. Сєвєродонецьк, 2018. 258 с.
13. Вестбрук Д., Кенерлі Г., Кірк Д. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію : навчальний посібник / пер. з англ. Я. Кременська. Львів : СВІЧАДО, 2014. 51 с.
14. Ильин Э.П. Психология индивидуальных различий : учебник. Санкт-Петербург : Питер, 2004. 701 с.
15. Amirkhan J.H. A factor analytically derived measure of coping the Coping strategy Indicator. *Journal of Personality and social Psychology*. 1990. Vol. 59. P. 1066–1074.