

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Факультет психології

Кафедра клінічної та реабілітаційної психології

## **ДИПЛОМНА РОБОТА**

на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти  
на тему

# **Екзистенційна фрустрація як чинник аутоагресивної поведінки студентської молоді**

Виконала: студентка 2 курсу,  
групи ПСР(з) – 21м  
Спеціальність 053 «Психологія»  
Бідолах Оксана

Керівник:  
кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри клінічної та реабілітаційної  
психології  
Шкраб'юк Вероніка Степанівна,

Рецензент: Іванцев Наталія Ігорівна,  
кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри клінічної  
та реабілітаційної психології

## ЗМІСТ

<b>Вступ .....</b>	<b>3</b>
<b>Розділ I: Теоретико-методологічні засади вивчення аутоагресивної поведінки студентської молоді</b>	
1.1. Вікові та індивідуальні особливості студентської молоді.....	8
1.2. Психологічний зміст феномену екзистенційної фрустрації .....	19
1.3. Психологічні особливості аутоагресивна поведінки студентів.....	31
<b>Розділ II: Емпіричне дослідження екзистенційної фрустрації як чинника аутоагресивної поведінки студентської молоді</b>	
2.1. Опис процедури емпіричного дослідження .....	42
2.2. Екзистенційна фрустрація як чинник аутоагресивної поведінки студентської молоді: інтерпретація результатів .....	50
2.2.1. Дослідження особистісної та соціальної фрустрації .....	50
2.2.2. Дослідження ауто- та гетероагресії студентської молоді .....	54
2.2.3. Загальний аналіз екзистенційної фрустрації через сенс життя.....	56
<b>Розділ III: Програма профілактики аутоагресивній поведінці студентської молоді</b>	
3.1. Обґрунтування тренінгової програми корекції аутоагресії студентів .....	60
3.2. Програма корекції аутоагресивної поведінки студентської молоді .....	68
3.3. Застосування логотерапії Віктора Еміля Франкла в психотерапії та психологічному консультуванні .....	71
<b>Висновки.....</b>	<b>77</b>
<b>Список використаних джерел.....</b>	<b>80</b>
<b>Додатки.....</b>	<b>85</b>

## Вступ

Орієнтація на майбутнє є важливою рисою людського мислення та дій, особливо з точки зору людського розвитку. Це стає особливо важливим у період студентської молодості, коли формуються життєві плани та ідентичність особистості. Формування ідентичності, підготовка до виконання соціальних ролей дорослого та конструювання бачення власного майбутнього є ключовими завданнями даного періоду життя, на які вказують праці Еріксон, Хевігерст, Левінсон, Інхельдер і Піаже. У зв'язку з динамічними змінами (зокрема політичними, економічними, культурними та соціальними), посиленням впливу процесів, пов'язаних із глобалізацією, а також зростанням частки нових технологій у повсякденному житті контекст розвитку сучасної молоді суттєво відрізняється від контексту в яких вони виростили у своїх батьків чи бабусь і дідусів, і ці зміни особливо інтенсивні у великих міських центрах. Це також стосується еволюції моделей гендерних і сімейних ролей, які також зазнали інтенсивної трансформації в останні десятиліття. Життя сучасних молодих людей часто настільки різноманітне, що Арнетт стверджує, що «тут мало що є нормативним», а Ріндфус і Уоллес підкреслюють, що жоден інший період розвитку в житті людини не характеризується через таку відсутність однорідності, як час між 18 і 25 роками.

У сучасному світі студентська молодь зазнає значних викликів та стресів, які можуть призвести до екзистенційної фрустрації. Ця фрустрація проявляється у почутті невдачі та безнадії у власному житті, що може призвести до аутоагресивної поведінки. В останні роки кількість самогубств серед молоді у світі збільшилася вдвічі, а в Україні - втричі. Це пояснюється такими факторами, як внутрішній дисонанс, пов'язаний із змінами в особистості студента, неможливість соціальної та психологічної адаптації та зростаюча особистісна напруга, яка може призвести до екзистенційного вакууму та втрати сенсу життя. Аутоагресивна поведінка може бути як явною, так і неявною. Явна аутоагресія

проявляється у фізичному самоушкодженні, наприклад, у порізах, опіках, отруєннях. Неявна аутоагресія проявляється у несвідомих формах самодеструктивної поведінки, наприклад, у зловживанні алкоголем, наркоманія, ризикована поведінка, вибір небезпечних професій.

Багато зарубіжних та українських науковців досліджували аутоагресивну поведінку серед студентської молоді. Наприклад, американський психолог Джеймс Марч звернув увагу на те, що екзистенційна фрустрація може призвести до аутоагресивної поведінки, тому важливо забезпечити студентам психологічну підтримку та допомогу.

Український психолог Валерій Краснопольський також звернув увагу на проблему аутоагресивної поведінки серед студентської молоді. Він наголошує на тому, що важливо забезпечити студентам психологічну підтримку та допомогу, а також створити університетську культуру, яка буде сприяти саморозвитку та самореалізації.

Українська науковиця Ірина Лисенко провела дослідження серед студентів-медиків, де виявила, що більше половини студентів мали ознаки емоційного вигорання та стресу, які можуть призвести до аутоагресивної поведінки.

Аутоагресивна поведінка є дуже обширною сферою досліджень. До них відносяться численні деструктивні та ворожі поведінки, спрямовані на власне тіло, які різною мірою є ризикованими чи небезпечними для життя чи здоров'я. Прямі та непрямі прояви аутоагресії можуть виникати одночасно, створюючи різноманітну клінічну картину.

Зарубіжні науковці, які досліджували аутоагресивну поведінку: З. Фройд, Е. Еріксон, К. Юнг, Д. Боулбі, К. Левін; українські науковці: О. Федоненко, В. Яценко, О. Гончарук, А. Скрипник, О. Заїка.

Екзистенційна фрустрація може спіткати людину в будь-якому віці, але особливо в студентські роки. Адже вона стосується страхів, пов'язаних із майбутнім, життєвими цілями, зробленим вибором або улюбленими цінностями. Це стосується не тільки ментальної сфери людини, але часто торкається й духовних питань. Екзистенційна фрустрація пов'язана з відчуттям

необоротності, пов'язаної з плином часу, фрустрацією, що виникає внаслідок неможливості змінити прийняті рішення або втрачені можливості. Тоді ми стикаємося зі своїм самотністю, крихкістю і швидкоплинністю. Ми шукаємо мету, сенс, цінність.

Аутоагресивна поведінка є серйозною проблемою, яка може призвести до серйозних наслідків, таких як травма, інвалідність і навіть смерть. За даними ВООЗ, самогубство є другою за поширеністю причиною смерті у молоді у віці від 15 до 29 років. Екзистенційна фрустрація може бути одним із чинників аутоагресивної поведінки. Вона може призвести до почуття безпорадності, безцільності та відчаю, які можуть створити сприятливий ґрунт для самоушкодження або самогубства.

Розуміння екзистенційної фрустрації як чинника аутоагресивної поведінки студентської молоді дозволяє краще зрозуміти себе і своє місце у світі. Це може стати поштовхом до змін у житті, які зроблять його більш змістовним і наповненим. Актуальність означеної проблеми зумовила вибір теми нашого дослідження: «Екзистенційна фрустрація як чинник аутоагресивної поведінки студентської молоді».

**Об'єктом дослідження:** аутоагресивна поведінка студентської молоді.

**Предмет дослідження:** екзистенційна фрустрація як чинник аутоагресивної поведінки студентської молоді.

**Мета:** дослідити зв'язок між екзистенційною фрустрацією та аутоагресивною поведінкою студентської молоді.

**Завдання дослідження:**

- 1) розкрити зміст поняття «фрустрація», «екзистенційна фрустрація», «аутоагресивна поведінка» та «студентська молодь»;
- 2) емпірично дослідити екзистенційну фрустрація як чинник аутоагресивної поведінки;
- 3) створити на основі емпіричних досліджень програму корекції аутоагресивної молоді студентської молоді.

**Загальну теоретико-методологічну основу** дослідження склали теоретичні дослідження про студентську молодість: Г. С. Абрамової, І. С. Кона, Е. Еріксона, В. Франкл, Б. Харвас-Напірала, А. Бандура, Е. Висоцька, Л. Фестінгер, К. Янковського та Б. Гарвас-Напірала, та екзистенційну фрустрацію: В. Франкл, Абрахамом Маслоу, Я. Кучинського, К. Обуховського, К. Попельського Г.В. Олпорта, А. Адлера та ін. аутоагресивну поведнку: З. Фрейд, Р. Літменом, К. Меннінгер, Адлер, Е. Шнейдманом, М. Й. Боришевським, В. В. Черкасовим, А. П. Альгіним,

**Методи дослідження:**

- *теоретичні* – аналіз наукових літературних джерел, узагальнення, синтез, систематизація наукових даних;
- *психодіагностичні* – Методика експрес-діагностики рівня особистісної фрустрації (автор В. Бойко), Методика діагностики рівня соціальної фрустрації (Л.І.Вассерман), Методика «Ауто- та гетероагресія» Є.П. Ільїна., Тест сенсожиттєвих орієнтацій Джеймс Крамбо, Леонард Махолік (адаптація: Д. А. Леонт'єв);
- *статистичні* – описова статистика у спосіб визначення середніх значень та відсоткових співвідношень. Статистичні розрахунки виконані з використанням програм Microsoft Excel.

**Експериментальна база дослідження:** Емпіричну вибірку склали 35 студентів (19 – дівчат та 16 – юнаків) гуманітарних спеціальностей у віці 18-22 років.

**Теоретичне значення та практичне** дослідження полягає:

- у поглибленому вивченні ретроспективи сутності категорії «фрустрації», «екзистенційна фрустрація», «аутоагресивна поведнка» та «студентська молодь»;
- теоретичному узагальненні результатів емпіричного дослідження екзистенційної фрустрації як чинника аутоагресивної поведінки;

- у аналізі динаміки екзистенційної фрустрації, як чинник аутоагресивної поведнки, з урахуванням особливостей вікової категорії - студентська молодь;
- створення програми корекції аутоагресивної молоді студентської молоді.

**Структура магістерської.** Магістерська складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 57 найменувань (із них – 49 іноземними мовами) та 5 додатків на 6 сторінках. Робота містить 2 таблиці та 11 рисунків. Основний зміст роботи викладено на 77 сторінках, загальний обсяг магістерської становить 90 сторінки.

## **Розділ I: Теоретико-методологічні засади вивчення аутоагресивної поведінки студентської молоді**

### **1.1. Вікові та індивідуальні особливості студентської молоді**

Одним з основних завдань вищої освіти полягає у підготовці висококваліфікованих фахівців, створенні ієрархії професійних цінностей. З одного боку, динамічні, а з іншого – нестабільні соціально-економічні відносини створюють постійну конкуренцію, закріплюють у свідомості смислові цінності індивідуалізму, орієнтують на кар'єрне зростання, безперервне отримання знань та матеріальні досягнення. Прагнення зберегти цілісність та цінність особистості у процесі навчання породжує необхідність дослідження особливостей розвитку юнаків та дівчат в умовах освітнього середовища вищої школи.

По-різному визначаючи хронологічні межі юності, психологи одностайні в тому, що цей період характеризується вирішенням завдань професійного самовизначення, виробленням ціннісних орієнтацій та ідеалів, сталого світогляду. За даними Г. С. Абрамової, І. С. Кона, Е. Еріксона та ін, в юнацькому віці відбувається переживання почуття «інтимності»; планування кар'єри та залучення до професійного середовища; розвиток здатності до особистісного вибору, вміння виявляти свободу та відповідальність щодо реалізації життєвих цілей та смислів; формування потреби в інтегруванні різних проявів життя свого «Я», а також відносин, що конкретизують екзистенцію людини.

Таким чином, реалізація вікових завдань в юності сприяє формуванню суб'єктивної системи координат, що репрезентує пристрій реальності в цілому. Важливу роль у цьому процесі відіграє переживання кризи, яка означає не загрозу катастрофи, а поворотний пункт і тим самим онтогенетичне джерело як сили, так і недостатньої адаптованості [14].

Молода людина, вступаючи в стадію дорослого життя, - як впливає з визначення циклу розвитку - готується до прийняття самостійних рішень, відповідальності за власний вибір, свідомої участі в соціальному та



економічному житті в конкретній культурній структурі. Терпіння та наполегливість у реалізації проєктів є елементами формування позитивного образу себе як дорослого [57, р. 56].

Збереження власної автономії і водночас ідентифікація з групою вимагає від особистості відкритості до новинок і вимог оточення. Згадані здібності людини Б. Зіolkовська називає стабілізацією ідентичності [57, р. 436.]. Сильна структура «Я» має легше завдання побудови соціальної структури «Ми». Коли стадія задоволеності собою і своїми досягненнями проходить, з'являються інші відчуття, пов'язані з безперервністю розвитку особистості. Серед них – застій, невдоволення чи навіть несхвалення та розчарування місцем, де людина перебуває. Це означає, що один життєвий цикл розвитку закінчується, і особистість шукає новий спосіб життя.

Коли наприкінці кожного етапу життя людина переживає почуття розчарування та недостатності внаслідок протистояння з оточенням, виникає криза. Е. Х. Еріксон, творець неопсихоаналітичної концепції психосоціального розвитку, назвав її нормативною кризою [44, р. 11]. У цей час розхитуються існуючі цінності, з'являються спокуси та нові виклики. Суть криз розвитку, незважаючи на їх часто драматичний перебіг, полягає у формуванні стійкості молодій людині до загроз та пошуку відповідей на хвилюючі питання. Е. Х. Еріксон поділяв розвиток у процесі життя індивіда на вісім етапів. На думку цього дослідника, здорова особистість, яка розвивається протягом життєвого циклу людини, містить три важливі складові. Перше – це довіра, друге – почуття автономії. Останньою складовою здорової особистості є ініціатива [15, р. 47]. Впевненість у собі, батьках і всьому оточенні – основа здорової, сформованої особистості. Впевненість у собі та в інших є результатом набуття здатності внутрішнього аналізу соціальної поведінки та свідомого переживання даних явищ.

Період переходу від підліткового віку (пізньої юності) до юності (ранньої дорослості), безсумнівно, пов'язаний з відчуттям загубленості в соціальному просторі. Існує феномен потреби в ізоляції. Більшість молодих людей відчувають

своє перше кохання та вступають у нові соціальні ролі. Інтенсивність почуттів, ступінь переживання емоцій і пов'язані з ними спогади часто призводять молоду людину до когнітивного дисонансу. Кохання іноді стає предметом роздумів про побудову стосунків. Елементом розвитку здорової особистості є генеративність, адже це час створення сім'ї та народження потомства [15, р. 93].

В. Франкл зазначає, що лише через свої погляди та дії людина стає особистістю [18, р. 34]. В. Франкл наголошує на величезній ролі життєвого призначення людини та почуття свободи. Люди, які не мають поставленої мети, відчують розчарування, безвихідність ситуації, що може призвести до катастрофічних наслідків. Чітко поставлена мета може допомогти людині вижити в найважчих умовах. За У. Бошмейєром, ця людина живе як чужинець у своєму власному світі [11, р. 30]. Переживання власної ідентичності кризи пов'язане з почуттям страху та відчуження. У. Бошмайєр визначає кризу як лихоманку душі, яка недостатньо добре знає її зміст. Отже, криза є вираженням неповноцінного життя, яке очікує змін [11, р. 231]. Реалізація власних ідей – справа нелегка, оскільки на молоду людину тисне оточення, яке гальмує темпи розвитку або висуває вищі вимоги, ніж це можливо на даному етапі.

На думку Е. Х. Еріксона, існує ізоляція в континуумі інтимності. Воно полягає в нездатності знайти можливості для власної ідентичності, розділяючи справжню інтимність [44, р. 126-127]. Потім приходять відчуття самотності. Самотність виявляється в ситуаціях, коли молода людина відчуває невдачі у стосунках з близькими людьми. Соціальна ізоляція є одним із факторів підвищення ризику цивілізаційних хвороб. З іншого боку, однією з форм зміцнення оздоровчого потенціалу є т. зв соціальна підтримка. К. Пухальський визначає соціальну підтримку як мережу міжособистісних зв'язків і як підтримку в соціальних установах [40, р. 167]. Люди, які відкриті до суспільства в ситуаціях високого ризику, можуть скористатися соціальною підтримкою.

Здатність формулювати цілі, братися за виклики, що вимагають ініціативи та віддачі, сильне відчуття власного «Я», готовність дарувати прихильність близьким, любов, довіру, свідчить про наявність стійкої системи цінностей,

ефективності у вирішенні криз, здатність адаптуватися до нової ситуації та формувати зрілі психосоціальні одиниці особистості. Б. Харвас-Напірала, описуючи процеси формування ідентичності разом із пов'язаними з ними кризами, звертає увагу на типи методів пошуку рішень у різних соціальних ролях щодо себе, дослідження альтернатив та прийняття зобов'язань [25, р. 167]. На думку дослідника, почуття ідентичності є похідною від цінності людини, а стійкість ідентичності пов'язана з правильно сформованим почуттям самооцінки [25, р. 78]. Небажання грати соціальні ролі не сприяє вирішенню конфліктів ідентичності і, на думку Е. Х. Еріксона, призводить до труднощів у налагодженні власних стосунків із оточенням і до формування неповної ідентичності [25, р. 78].

Важливим моментом розвитку є почуття ідентифікації з власною статтю, розуміння своїх соціальних ролей, набуття вміння налагоджувати діалог з однолітками, незважаючи на наявні відмінності у поглядах та інтересах. Існують когнітивні дисонанси, що є результатом зіткнення звичок і поточного способу життя з іншими новими моделями. Молодь дивиться на подібних собі, шукаючи спільні риси [16, р. 15]. На думку Б. Фатиги, культура – це специфічне середовище життя сучасної людини, яке також є основою для створення федерації субкультур [16, р. 19]. Знайомлячись із різноманіттям субкультур, молода людина розвиває вміння поєднувати набутий досвід із новими, іноді суперечливими, але важливими для неї подіями. Він робить перший ключовий вибір для себе, наприклад, з ким він хоче ідентифікувати себе в оточенні. Тут проявляється правильне припущення Е. Х. Еріксона щодо ритуалізації повсякденного життя. Стосовно субкультур та формування малих груп дослідник наголошує на важливості афілійованої ритуалізації [44, р. 127]. Це явище включає такі цінності: дружба, любов, робота. Вони об'єднують дану групу і будують спільний погляд на світ. Формуються еліти. Еліта складається з людей, які мають самооцінку. Тоді народжується соціальна ідентичність, заснована на довірі.

Багаж досвіду пізньої юності, сімейні стосунки впливають на спрямованість і динаміку соціальної активності, залучення до учнівського

самоврядування чи інших суспільно-політичних структур. У ранньому дорослому віці, за словами З. Петрусінського, людина готова свідомо керувати своїм розвитком, якщо він попередньо був належним чином сформований процесами, які знаходяться поза її знанням і свідомим контролем [25, р. 16]. Сім'я є першою моделлю ідентифікації молодого людини. Саме вона задає напрямок мислення і сприйняття цінностей у житті. А соціокультурні умови, в яких виховується особистість, формують її установки та форми вираження її світогляду. Соціально-технічна інфраструктура, яка включає систему соціального забезпечення, сучасні комунікаційні технології, правила організації праці, впливає на емоції, спосіб мислення та повсякденне життя [40, р. 168]. Міцний психофізичний склад особистості, яка досягла високого рівня розвитку, виражається в готовності до подальшого навчання.

А. Бандура наголошує на елементах розвитку особистості, до яких відноситься самомотивація досягнень [10, р. 156]. Воно полягає у спостереженні за власною поведінкою, визначенні напрямків дій, а також у зміцненні власних досягнень. Водночас автор звертає увагу на індивідуальні здібності до логічного мислення та навички аргументації. Перевірка власного мислення та класифікація інформаційних подразників допомагає зрозуміти, що для кого важливо. Однією з ключових навичок у пізнанні нових моделей поведінки є, крім спостереження, активне слухання. На думку А. Бандури, здібності спостерігачів визначають, скільки вони отримають від досвіду спостереження [10, р. 40]. У каталог навичок спостерігача входять такі риси, як проникливість і здатність уважно прислухатися до очікувань оточення. Інтерпретація супутніх подій і всього ситуаційного контексту також важлива для вжиття заходів. Здатність аналізувати ситуаційний контекст залежить від зрілості особистості і впливає на розвиток здатності посилати чіткі сигнали від себе в оточення. Зазначені А. Бандурою здібності зумовлюють розвиток таких рис, як: повага і толерантність до інших інтересів та естетичних смаків.

Характерною ознакою ранньої дорослості є бунтарська установка, яка заперечує існуючі елементи реальності [53, р. 94]. Трапляється, що людина ще не

може визначити, проти чого або проти кого вона бунтує, чого шукає і яку ідею має на наступний етап життя. Він береться за ризиковані завдання, які іноді перевищують його фізичні та розумові можливості. Бажаючи створити високе емо, він займається екстремальними видами спорту або вступає в небезпечні стосунки.

Е. Висоцька поділяє бунт на активний і пасивний як форму пристосування до світу [53, р. 95]. За словами Е. Висоцької, активна форма бунтарства виражається в агресії, а іноді й насильстві над іншими людьми, запереченні наказів та ігноруванні вимог, прослуховуванні альтернативної музики. Секти та субкультури поглинають сприйнятливих бунтарів, які сприймають бунт як боротьбу за можливість реалізувати себе та власну концепцію. Бунтівну молодь трактують інструментально як знаряддя насильницьких дій. З іншого боку, пасивний бунт передбачає відхід від соціальної активності, що іноді призводить до самознищення.

Юнацтво - це час навчання контролю афектів, балансу емоційних станів. Емоції впливають на когнітивні процеси, вони є частиною системи, що контролює поведінку [56, р. 359]. Вважається, що вони є необхідним елементом для надання форм у спілкуванні, встановлення правил суспільного життя. Динаміка прояву емоцій пояснюється індивідуальними особливостями особистості, її поведінкою, адекватною ситуації. Життя кожної людини супроводжується як позитивними, так і негативними емоціями. Емоція страху є природною у повсякденному житті як реакція на загрозу. Ми не можемо уникнути подразників, які нас дивують. Атака або втеча - це свідомі відповіді на виявлену проблему. Потім інстинкт у системі природного захисту регулює поведінку, викликану подразниками, що викликають страх. Форма реагування на страх значною мірою залежить від способу виховання в сім'ї, від раніше набутих схем реагування на подібні події. Тільки страх, який є патологічним явищем, що призводить до паніки або фобії, викликається невизначеним стимулом [56, р. 363].

Про страх, який виникає при когнітивному дисонансі — каже Л. Фестінгер. Як автор теорії когнітивного дисонансу, він аналізує страх, властивий людям. Тривогу приписують психічному хаосу. Минулий досвід може викликати обережність і безпеку перед обличчям припливу нової інформації [17, р. 39]. Відсутність організованих думок може призвести до небажання приймати складні або нові рішення. Відчуття втрати контролю над ситуацією, на думку М. Селігмана, може породжувати т.зв. навчена безпорадність. Через серію невдач у різних повсякденних ситуаціях деякі молоді люди не беруться за нові виклики, іноді зі страху, а іноді з зручності. Прикладом може бути робота в команді над проектом, який вимагає відданості її членів. Серед окремих членів команди може існувати переконання, що немає контролю та впливу на хід подій. Можливо, певна частина завдання перевищує когнітивні та виконавчі можливості, тоді страх не є хорошим мотиватором для спроби виконати доручене завдання. Однак буває, що завдання не складне, але вимагає від людини більше часу та зосередженості. Розсіяність уваги, пам'ять про невдачі не дозволяють акуратності в діях або гальмують рішення про вчинення будь-яких дій. Квест закінчується особистим і груповим провалом. Тоді людина навченої безпорадності може запустити механізм звільнення від відповідальності та привласнення групового успіху. З часом група може виключити таку особину зі свого середовища. Щоб цього не сталося, варто замінити песимістичні переконання оптимістичними [51, р. 86].

На думку нейробіолога Дж. Ветулані, емоція є джерелом інформації, яка дозволяє нам розуміти соціальне середовище та пересуватися в ньому. Людина з високою емоційною чутливістю легше оцінює свою здатність виступати в групі [50].

Позитивні емоції є елементом ресурсів здоров'я. До них відносяться відчуття щастя та сенсу життя [40, р. 167]. Відчуття задоволення відоме кожній здоровій людині, і цей механізм винагороди можна використовувати в навчальному процесі. А. Бандура вважає, що люди зазвичай стимулюють себе в

діяльності за допомогою умовних винагород. Для забезпечення безперервного прогресу у творчій діяльності використовуються самостимули [10, р. 145].

З іншого боку, порушення здатності сприймати приємні відчуття є одним із основних симптомів депресивного захворювання [56, р. 374]. Схоже, що спостереження за проявом емоцій молодого людини дозволяє батькам і друзям виявити ненормальну поведінку, неадекватну ситуації. Це дуже важливий фактор у ранній діагностиці захворювання. Тому життя в соціальній групі є природним буфером переживань і каталізатором емоцій. В європейській культурі, за прикладом американської культури постмодерну, де існує принцип стриманості в прояві емоцій. Небажано поділяти вираження емоцій, таких як: горе, гнів. Успішний чоловік не повинен просити про допомогу, він приховує емоції, діє оптимально раціонально.

Концепція соціального проекту годинника [25, р. 22], стосується життєвих планів індивідів на різних культурних рівнях. Аналіз життєвого циклу з точки зору соціальних ролей, які виконує індивід, які відтворюються в часі, стосується сфери навчання, роботи, шлюбу чи батьківства. Перехід від підліткового віку до юності також означає послаблення зв'язків з батьками та підготовку покинути сімейний дім. Фаза ранньої дорослості в біологічному і соціальному плані полягає в готовності до встановлення партнерських стосунків, до кохання і продовження роду. В економічному аспекті раннє дорослішання дає змогу отримати матеріальну підтримку з боку родини, оскільки це час, коли молода людина продовжує навчання на вищому рівні або починає етап самостійного заробітку. Батьківська довіра полегшує формування рис відповідальної людини.

На думку К. Янковського та Б. Гарвас-Напірала [25, р. 44], мирний перехід у доросле життя зумовлений позитивним вирішенням конфлікту розлуки. Тоді між батьками та молодими людьми зароджуються стосунки партнерства. Автор також звертає увагу на складність методів позитивного вирішення конфліктів розриву. Гармонія між подружжям дозволяє легше підтримувати позитивні стосунки з дитиною, яка йде з дому. Отримання від батьків позитивних зразків встановлення та підтримки інтимних зв'язків з іншою людиною дозволяє

реалізувати одну з положень концепції завдань розвитку людини. Б. Зіолковська описує концепцію завдань людського розвитку, автором якої є американський соціолог Р. Дж. Хевігерст. Згідно з Р. Дж. Хевігерстом, життєві завдання розвитку – це ті завдання, які кожна людина повинна засвоїти сама [57, р. 445-456]. Вплив культури, в якій виховувалась молода людина, ступінь її соціальної зрілості та професійних устремлінь – ось ті чинники, які стимулюють виконання завдань розвитку в ранньому дорослому віці. Ефект від виконання поставленого завдання розвитку дозволяє почуватися задоволеним. Відсутність ефектів дає відчуття поразки, створює труднощі в наступних завданнях.

Поняття розвивальних завдань передбачає необхідність саморозвитку щасливої або невдалої особистості. Д. Дж. Левінсон стверджує [32, р. 52-53], що в описаній фазі життєвого циклу входження у доросле життя молоді люди шукають собі наставників. Якщо їх знаходять, то намагаються налагодити стосунки. Наставник, або авторитет, у даному культурному просторі служить своїм досвідом, вказує шлях правильної поведінки, підтримує у важку хвилину. Віра в наставника ґрунтується на довірі, яка є ознакою найбільш цінних цінностей у даному суспільстві, які мають регулятивну функцію [53, р. 129]. Влада зазвичай трактується як певне джерело зразків поведінки та дій. Це змушує молоду людину сприймати себе позитивно, зміцнює її самооцінку. З іншого боку, повне підпорядкування волі домінуючого наставника/лідера може приймати форму рабської прихильності (...) і віри в його непогрішність [22, р. 263].

Досягнення почуття задоволення від виконаного завдання робить людину щасливою. З іншого боку, невдача або серія невдач призводить до відчуття невдачі в даній соціальній ролі. Як подальший наслідок, це може призвести до кризи цінностей, яким молода людина досі віддавала перевагу. Іноді потрібна гірка пілюля, щоб мобілізувати життєві сили, зосередити увагу на справі та знайти підтримку у близької людини. Невиконання завдання розвитку може призвести до соціального несхвалення [57, рр. 445-456].

Психосоціальна зрілість сприяє подальшому розвитку особистості, яка здобуває вищу освіту. Наразі у центрі освіти – розвиток соціальних та



професійних компетентностей. Складається враження, що існуючі моделі навчання були спрямовані на набуття енциклопедичних знань, розвиток когнітивних структур, і надто мало уваги приділялося навичкам планування, самоосвіти та командної роботи. Відсутня стара модель навчального процесу, заснована на діалозі між майстром і учнем як основі взаєморозвитку особистості [36, р. 216]. У часи постмодерну роботодавці чітко визначають очікування від випускників ВНЗ. Це, окрім професійних компетенцій, винахідливість та логічне мислення, інноваційність та вміння працювати в команді. Умовою ефективності роботи через успішне виконання завдань є здатність особистості до командної роботи та міжособистісного спілкування. Професійна діяльність у цьому вимірі підвищує самооцінку працівника, який відчуває себе компетентним. Сучасній молоді потрібна робота, щоб отримати визнання.

У постмодерній економіці, на думку психолога молодого покоління Д. Грабовського, праця оцінюється крізь призму естетики життя, яка є визначальною для позиціонування особистості в середовищі. Чим вищий статус роботи, тим більший престиж, тим більше вона задовольняє потребу у визнанні [23, р. 73]. Робота повинна приносити задоволення від самореалізації і водночас приносити прибуток. На думку Д. Грабовського, якщо немає роботи, то немає і прибутків [23, р. 67]. Оплата праці є основою задоволення основних і вищих потреб. Завдяки гарній роботі людина має можливість самореалізації, використання предметів розкоші, активності, у різноманітних формах проведення вільного часу.

Емоційна незрілість особистості в умовах нових освітніх та економічних викликів без підтримки сім'ї та соціальних груп однолітків може призвести до розладів психічного здоров'я. Своєрідним стресом є усвідомлення того, що знань, підтверджених дипломом, для досягнення успіху вже недостатньо. Креативність особистості, навички соціальної комунікації пов'язані сьогодні з вибором способу життя, про який мова піде в наступному розділі. А. Олубінський зауважує тісний взаємозв'язок між рівнем економічного та наукового розвитку, здоровим станом, підготовленістю молодого покоління до демократичного

існування та соціальною чутливістю, цінностями, які служать демократичній трансформації нашої країни [36, р. 213].

Отже, формування особистості молоді людини є для неї важливим викликом. На думку А. Гідденса, відчуття біографічної спадкоємності можливе завдяки здатності рефлексивно інтерпретувати дійсність, у якій присутній когнітивний елемент буття особистості [22, pp. 80-81]. В епоху постмодерну, де все продається, виникає потреба зберігати близькість. Втеча в інтимність – це спроба забезпечити сенс життя в тісному оточенні, яке не було поглинуте великими системами [22, р. 132]. Збереження приватності в інтимному житті не заважає сильній особистості створювати соціальне життя в ідеологічному чи професійному вимірі. Соціальна інтеграція є частиною реального життя. Піклуватися про стосунки з близькими людьми в наш час є нелегким завданням, оскільки вони ґрунтуються на узі довіри. Взаємна турбота про спільне благо, вміння проводити вільний час, вміння конструктивно виражати емоції є цінностями членства в громаді. Примус шукати відмінності, доводити незалежність, продавати свої прагнення та будувати власний імідж заради суспільного визнання, здається, є карколомною справою для багатьох молодих людей.

Е. Х. Еріксон в аналізі розвитку таланту та психосоціальної ідентичності Б. Шоу охарактеризував людину, яка завершує кризи підліткового віку. Людина, щоб зайняти своє місце в суспільстві, повинна засвоїти «безконфліктне» звичне використання домінуючої здатності, яка буде розвинена в професії, необмежені джерела в результаті безпосереднього виконання цієї професії, товариськість, яка результатами її, її традицій і релігії [15, р. 106].

Людина, яка входить у фазу юності зі зрілою психосоціальною особистістю, знаючи свою цінність і таланти, завдяки старанності та пристрасті має шанс на особистий розвиток, професійний успіх, служачи власному та суспільному благу. Творчість — це сфера людей, які мають відкритий розум і цікавляться світом. Здається, що на порозі дорослого життя кожна людина, яка обирає спосіб життя, сама по собі творча.

Фактором, що свідчить про креативність особистості, є рецесія її досягнень оточенням. Середовище, в якому виховується особистість, сприймається як мережа стимулів, що стимулюють або гальмують розвиток творчої поведінки людини. Лише генотип і сімейні традиції не є єдиними факторами, що визначають успіх індивіда у дорослому житті. Людина, усвідомлюючи свій потенціал, впливає на своє становище в певному соціальному класі [35, р. 67]. В епоху глобалізму, доступності подорожей та пізнання інших культурних традицій людина дізнається про різноманітні механізми самовираження. Доступ до нових інформаційних технологій дозволяє змінювати життєві орієнтири, інтегруватися в соціальні групи. Завдяки цим можливостям кожен може примножувати свої інтелектуальні та соціальні ресурси. Постмодерн сприятливий для розвитку людини завдяки розробленим технікам толерантності до різних форм поведінки та поглядів. До цих факторів, що визначають формування творчих установок особистості та вибір життєвої орієнтації, А. Кудовська додає такі фактори, як: соціальне визнання видатних особистостей у галузі мистецтва, вільний доступ до науки та культури, прийняття мультикультуралізму та прагнення до міжкультурності [13, р. 155].

## **1.2. Психологічний зміст феномену екзистенційної фрустрації.**

Впродовж свого життя людина бере участь у подіях, які впливають на її життя, залишаючи слід. Вони часто збивають його з основних доріжок життя, допомагають знайти сенс життя, роблять його більш творчим. Іноді одні викликають відчуття тривоги чи навіть загрози, інші відкривають його іншій людині та навколишньому світу. Такі події можуть сприяти розвитку власної особистості або гальмувати процес розвитку.

У середині ХХ століття В. Франкл зазначив, що людина відчуває екзистенційну фрустрацію у сучасному світі, який став більш динамічним, розвинутим та багатшим. Покращення способу життя не забезпечує розв'язання

головного питання буття людини - сенсу життя. Науковець вважає, що задоволення щоденних потреб не рятує людину від відчуття абсурдності існування. Проте, на думку Франкла, всі люди мають стремління до пошуку сенсу життя і його реалізації, що є основним рушієм їх дій. Завдання людини полягає в тому, щоб здійснити сенс свого життя, а для цього потрібно постійно осмислювати своє життя [8].

Втрата екзистенційного сенсу описується як феномен індивідуальної свідомості людини, незалежно від її стосунків зі світом, хоча Віктор Еміль Франкл сприймав її як відображення незавершеності, порушення життєвих зв'язків, які ефективно вплетені в людське життя. Методологічною основою подолання вказаних суперечностей є багатовимірне уявлення про чуттєву реальність. Ця концепція спрямована на інтеграцію погано пов'язаних фрагментованих репрезентацій осмисленої реальності. Таке рішення дозволяє прийти до ідеї трьох вимірів і аспектів кожного значущого явища, що відображає три системи відносин, в яких ці явища містяться. Онтологічний аспект сенсу характеризує об'єктивну систему зв'язків суб'єкта з його життєвим світом, що виступає джерелом сенсу, а також описує місце даного сенсу в системі життєвих взаємодій. Феноменологічно-онтологічний аспект сенсу характеризується суб'єктивною репрезентацією сенсу у свідомості суб'єкта, тоді як діяльність або субстрат сенсу відображає вплив (не обов'язково свідомий) об'єктно-практичної (скоріше зовнішньої чи внутрішньої) діяльності суб'єкта на процеси. Три аспекти почуття пов'язані між собою принципом опосередкування буття. У ньому стверджується, що психологічні прояви сенсу (феноменологічні та функціональні) базуються на онтологічній особливості, яка не може бути описана психологічними методами, але може бути сконструйована теоретично. Лише співвіднесення з онтологічним аспектом (важливим атрибутом об'єктивного відношення суб'єкта до світу) аналізує певний зміст, інакше аналіз емоцій, асоціацій, образів і цінностей, установок і поведінки не стає смисловим аналізом.

Проблему втрати сенсу по відношенню до психологічної реальності найкраще окреслив Франкл. На його думку, людина хоче жити ідеалами та

певними цінностями [8], а прагнення до сенсу є головною рушійною силою людського життя. Фрустрацію прагнення до сенсу Франкл визначає як екзистенціальну (згідно з визначенням: «екзистенціальна» означає водночас «особливий спосіб буття людини», сенс існування та прагнення його знайти) [8].

Описуючи екзистенціальну фрустрацію як соціальний феномен, Франкл використовує термін екзистенціальна порожнеча, яка «пов'язана з подвійною втратою, яку людина мала зазнати відтоді, як вона стала людиною... Вона втратила деякі зі своїх основних тваринних інстинктів» [19]; в результаті людина опиняється в ситуації невизначеності, страху, «нездатна розраховувати ні на інстинкт, ні на традицію щодо своєї поведінки, людина часто вже не в змозі вирішити, що вона хотіла б робити» [54]. Екзистенціальний вакуум проявляється в нудьзі та апатії (люди відчувають порожнечу і безглуздість життя) і в основі явища неврозу. На думку Франкла, екзистенціальний вакуум є не проявом, а можливою причиною ноогенного неврозу [54, с.157–160]. Складнішою є ситуація, коли звичайні симптоми неврозу «вриваються в екзистенціальну порожнечу, гніздяться в ній». З психологічної точки зору втрата сенсу проявляється відповідно до взаємопов'язаних феноменів: переживання порожнечі та безглуздості життя відбивається в різних ситуаціях, переважає відчуття нудьги, незадоволення життям, негативні емоції. На більш пізньому етапі відбувається втрата досвіду суб'єктивного значення намірів, цілей і видів діяльності, що планується або реалізується людиною. Тоді людина стикається з відсутністю чітких усвідомлених ідей (наміри не перетворюються на конкретні цілі), ці цілі обмежені короткочасною перспективою і не створюють ієрархії. Також може спостерігатися звуження кола мотивів вчинюваних особою дій, а також ступеня їх ієрархічності, що призводить до фрагментарності дій. Регулювання переважає над цінностями. З матеріальної точки зору дія зводиться до задоволення потреб і відповідних соціальних норм. Переконавання формуються, відображаючи нездатність знайти сенс або його реалізацію. Цінності не рефлексують, а сприймаються як абстрактні, відірвані від життя, нездатні до реальних дій.

Феномен втрати сенсу, описаний Франком, пов'язаний з поняттям метапатології, введеним Абрахамом Маслоу: «якщо немає цінностей, які б керували життям, то не обов'язково бути невротиком, але можна страждають від когнітивних і духовних розладів, тому що певною мірою спотворений і розірваний зв'язок з реальністю». Список загальних метапатологій, виділених Маслоу, включає відчуження, аномію, адедонію, втрату сенсу, втрату радості життя, десакралізацію життя, бажання смерті, відчуття нікчемності, відсутність почуття свободи волі, цинізм, вандалізм, відчуження від інших людей, влади та суспільства.

Екзистенційна порожнеча може приймати різні форми. Це може призвести до блокування пошуків сенсу життя, а потім т.зв екзистенціальна фрустрація [20, с.107]. Сама поява екзистенціальної фрустрації ще не є патогенним станом, вона може бути лише сигналом до мобілізації та поновлених спроб знайти сенс життя [20, с.156]. Однак якщо стан екзистенціальної фрустрації тривалий і спостерігається відмова від прагнення надати життю сенс, то можна говорити про патогенний характер екзистенціальної фрустрації. І тоді екзистенціальна фрустрація призводить до ноогенного неврозу [21, с.118].

Ноогенний невроз є специфічним типом неврозу, що виникає внаслідок співіснування екзистенціальної фрустрації та певних психосоматичних схильностей. Воно полягає в одночасному переживанні екзистенціальної фрустрації та нейровегетативного напруження або вегетативної тривоги.

Ще одним наслідком екзистенціальної фрустрації, крім ноогенного неврозу, є т.зв масова невротична тріада: депресія, залежність, агресія. Франкл розглядає масову невротичну тріаду як «хвороби та страждання століття» [21, с.125].

Франклін зауважив, що в сучасних суспільствах все більш поширеним явищем є зникнення відчуття сенсу життя, почуття страждання та труднощів усвідомлення цінностей. У конкретної людини, яка переживає своє існування як безглузде, може розвинути «екзистенціальна фрустрація», яка полягає у

відчутті марності та безглуздості всіх зусиль. Цей стан проявляється через синдром «екзистенціальної порожнечі» (або «екзистенціального вакууму»).

Людина, яка переживає екзистенціальну фрустрацію, бачить у собі внутрішню порожнечу і часто не в змозі вжити свідомих і конструктивних дій. Здається непотрібним і безглуздим докладати будь-яких зусиль. Наведена вище умова може мати далекосяжні наслідки: «На відміну від тварин, у людини немає інстинктів, які б підказували їй, що робити, і сьогодні, на відміну від минулого, традиції також не радять їй, що робити. Незабаром він не знатиме, чого насправді хоче, і буде готовий зробити все, що від нього попросять інші, і тому стане жертвою авторитарних і тоталітарних шахраїв. У наші дні пацієнти звертаються до психіатрів, тому що сильно сумніваються в сенсі свого життя. [41, с.36].

Що допомогло Франклу зрозуміти природу та прояви екзистенційної фрустрації, так це його власний досвід у концтаборах. Саме в таборах Франкі спостерігав численні приклади руйнівного впливу на людину втрати сенсу. «Хто в таборі не вірив у майбутнє, у власне майбутнє, той пропав. Разом з вірою в майбутнє він втратив і духовну опору, внутрішньо занепав і ослаб як фізично, так і душевно». Лише люди з сильним почуттям сенсу змогли «знайти себе» у надважких умовах табірної життя, не зламалися, а отже, дожили до відновлення своєї свободи.

Франклін дійшов висновку, що прагнення до сенсу — це щось найважливіше для людини, щось глибоко вкорінене в ній, без чого вона не здатна подолати труднощі, з якими стикається, і прийняти все, що несе із собою життя. Подібний феномен зникнення сенсу Франклін все виразніше помічає в сучасних суспільствах. Різні життєві ситуації, в які опиняються люди сьогодні, також вимагають сильного відчуття сенсу, щоб мати змогу впоратися з проблемами, що виникають. На жаль, все частіше люди не мають достатньої волі до осмислення, і труднощі, з якими вони стикаються, викликають у них екзистенціальні розчарування [41, с.54].

Теоретики особистості та розвитку вказують на зміни у відчутті сенсу життя та необхідності прагнути до сенсу [33]. Розвиток потреби в усвідомленні сенсу життя можна розділити на три фази.

Перша фаза – ідентифікація – відбувається в ранньому підлітковому віці [34, с. 295-269]. Юнак починає ототожнювати себе з героями ігор, фільмів, відомими музикантами, моделями. Це супроводжується або наслідуванням, тобто наслідуванням поведінки та одягу свого кумира, або відсутністю наслідування, де об'єктом ідентифікації є сама група шанувальників, яка потім задовольняє емоційні потреби людини. Під час ідентифікації молодих людей всі дії, які проводяться в групі, мають для них сенс. Однак тут є небезпека. фіксація, яка перешкоджає переходу до наступних фаз і гальмує розвиток особистості [12, с. 92].

Друга фаза – з'являється після завершення фази ідентифікації з ідолом і групою [12, с. 92]. Молода людина відчуває сильну потребу надати сенсу своєму життю, розмірковує над цим - аналізує свої невдачі та досягнення на даний момент, намагається створити власну концепцію сенсу життя, засновану на вірі в те, що він здійснить свої мрії. . У цей період концепція зазвичай дуже нечітка. Оцінюючи своє минуле життя, індивід починає помічати дисонанс між тим, ким він є, і ким би хотів бути. Ця невідповідність визначає розчарування та незадоволення, які він намагається заспокоїти різними способами [12, с. 91]. Людина на цьому етапі розвитку вже має певний світогляд і своє бачення світу, часто дуже ідеалістичне. Він намагається це певним чином реалізувати, що не завжди вдається. З'являється період бунту, який виконує захисну функцію, дає індивіду відчуття сенсу життя і вчинених дій, а також контролю над тим, що він робить. Потім індивід намагається втілити в життя своє бачення світу через різні ідеї та різноманітні спроби виправити цей світ, завдяки чому він відчуває, що якимось чином виник у суспільстві. Відмінною рисою другої фази є поява думки в термінах «нас». Однак таке бачення сенсу життя стосується лише невеликої групи молодих людей. Сучасний світ створює образ гедоніста, тобто людини зі споживацьким ставленням до життя. Зараз це помітно в настроях молодих людей,



які не хочуть боротися за кращий світ, власну ідентичність, а вважають за краще функціонувати у світі поп-культури, де вони надають сенсу своєму життю через ідентифікацію та наслідувальну поведінку. Дуже часто сенс життя у такому розумінні стає очевидним і молода людина починає відчувати порожнечу чи безглуздість життя, яку намагається усунути через агресію, зловживання алкоголем, наркотиками чи статевою розбещеністю. Це приносить лише тимчасове полегшення і тимчасове відчуття щастя, а найголовнішу проблему не вирішує. Як наслідок, молода людина може відчувати фіксацію та труднощі з переходом до наступного етапу розвитку [12, с. 91]. Процес формування власної ідентичності в молодих людей має інший перебіг [47, с. 314-315]. Відповідно до концепції Еріка Еріксона, на цьому етапі розвитку виникає криза ідентичності. Ця фаза характеризується нездатністю бездоганно інтегрувати компоненти ідентичності в одне ціле [33, с. 314-315]. Правильно вирішена криза ідентичності дає: сильне відчуття власного «Я», здатність робити відповідальний вибір, приймати правильні рішення, відданість ідеалам і сповідуваним цінностям, дарувати собі та іншим любов. На думку Еріксона, відсутність вирішення кризи ідентичності призводить до труднощів у підтримці належних відносин з оточенням і відносин у відносинах. Часто в цей період, розпорошення ролей, що створює відчуття плутанини щодо того, ким він є. Молода людина може відчувати себе покинутою, що призводить до відчаю та відходу від оточення, а в крайніх випадках може прийняти негативну ідентичність [47, с. 314-315]. Багато дорослих функціонують таким чином – вони зосереджені на цій фазі, і навіть якщо вони знайшли свій сенс у житті, він «базується на проєкціях і надмірних інтерпретаціях» [12, с. 91].

У третій фазі з'являється зріле уявлення про сенс життя, в якому людина бере на себе відповідальність за своє життя. Бунтарство тут не грає великої ролі, людина вийшла з підліткового віку і її ідентичність формується або негативно, або позитивно. Зрілий сенс життя — це не лише особистість як «Я», а й «внесок особистості в те, у чому вона існує, над чим вона працює і що вона реалізує в

майбутньому» [12, с. 93]. Сенс життя – це те, що надає життю цінності, це щось, що виходить за межі почуттів чи чиєїсь оцінки в даний момент [26, с. 23].

Крім того, поняття сенсу життя стикається з різноманітними життєвими ситуаціями та іншим змістом, що міститься в індивідуальній системі смислів і цінностей, у зв'язку з чим саме відчуття сенсу може зазнавати різноманітних коливань. Рівень відчуття індивідом сенсу життя залежить від якості його життя та задоволення, яке він відчуває в різних сферах особистого, соціального та професійного функціонування. Люди, які відчувають соціальну підтримку з боку родини, друзів чи оточення, живуть у задовольняючих міжособистісних стосунках, краще справляються зі стресом, задоволені виконанням своїх завдань, як короткострокових, так і стратегічних, впевнені, що життя має сенс, мати чітко й реалістично визначені життєві цілі. З іншого боку, люди без підтримки своїх близьких не можуть подолати труднощі й невдачі, з якими вони стикаються, а також пов'язані з ними негативні психічні стани, такі як апатія, змирення. Життя стає для них нікчемним і безглуздим [38, с. 172-173].

За словами Франкла, кожна здорова людина відчуває потребу в сенсі життя і здатна його реалізувати. Остаточним і найвищим сенсом людського існування є трансцендентність. Людина, яка сприймає сенс життя в цих категоріях, здатна до любові, відповідального життя та самоперевершення. Тоді людина творча, вільна і відкрита. Відчуття сенсу, яке відчувається таким чином, дозволяє пережити важкі часи, знайти сенс у стражданнях і ситуаціях надзвичайного стресу. За Франклом, самореалізація є результатом усвідомлення усвідомленого таким чином сенсу життя. Екзистенціальні розлади з'являються в людини, коли вона не усвідомлює потребу в значенні та відчуває розчарування в задоволенні цієї потреби [43, с. 121].

Відчуття сенсу життя розуміється як спосіб переживання власного існування. Воно передбачає прийняття та реалізацію конкретних життєвих установок, які є результатом потреб, цінностей та прагнень особистості. Це мотивація до життя, веде до задоволення та самореалізації з відчуттям щастя. Важливо те, що він також захищає людину від суїцидологічних думок [55].

На думку К. Обуховського [34, с. 94], сенс життя є основою людського існування, оскільки розуміння власних цінностей і мрій підвищує готовність до їх реалізації. Чітке бачення власного життя дозволяє поставити конкретні життєві цілі, а отже, підвищити мотивацію до дій, у тому числі до найголовнішої – до життя. На думку К. Попельського [39], прагнення задовольнити потребу в сенсі життя є мірою гуманності, оскільки людина є унікальною істотою, яка може надати сенсу своєму життю. Буття і становлення є результатом потреб і бажань, які визначаються головним чином цінностями (там же). На думку Г.В. Олпорта [39], пошук свого життєвого шляху пов'язаний із мотивацією діяти, силою жити та надавати сенсу власному існуванню. Це захисний буфер для бажання жити, оскільки він захищає від розчарування та порожнечі або загального відчуття безглуздості. Відчуття сенсу життя є потребою кожної людини, незалежно від культурних і соціальних схильностей. Реалізація, з іншого боку, є результатом планів, переконань і цінностей, і тому має сильно індивідуальний характер [39].

Потреба сенсу життя є потребою розвитку, на відміну від т. зв потреби нестачі, це не лише результат напруги, викликані нестачею, і сильного примусу відновити баланс, але це сильна мотивація розвивати власне життя, включаючи його повний захист. Потреба в сенсі життя є однією з тих потреб, які необхідно задовольняти на регулярній основі [27]. На думку А. Адлера, людина прагне до подолання слабкостей і досягнення цілей, що з роками призводить до специфічного способу життя. А. Адлер також стверджує, що нездатність здійснювати діяльність може призвести до дисфункції [31]. Відсутність життєвих цілей може явно зменшити загальне відчуття сенсу через зростаючу екзистенціальну порожнечу [27]. Якщо людина добровільно не реалізує свої наміри або стикається з труднощами, вона переживає почуття байдужості, змирення і навіть екзистенціальної порожнечі, що розуміється як відчуття безглуздості життя [27]. Хвороби, що є наслідком екзистенційної фрустрації, становлять значний відсоток сучасних патологій, які проявляються на рівні здоров'я, психології та духовності [31]. За Адлером, можуть проявлятися такі симптоми: гіперактивність, підвищена чутливість, соматичні захворювання,

надмірна самоконцентрація, хворобливі - навіть надмірні амбіції, а також боягузтво, скупість або брехлива поведінка. Екзистенціальна порожнеча також може призвести до суїцидологічних думок і поведінки.

Важливо, що у філософії сенсу життя В.Є. Франкла або К. Попельського, з'являється феномен внутрішньо порожнього суспільства. Соціальні групи позбавлені мотивації, ідей або конкретних цінностей, які могли б керувати осмисленими діями. Здається, що екзистенційна порожнеча може бути результатом відсутності важливих цінностей. Явище може становити загрозу, але не лише через наслідки для здоров'я, біологічні та психологічні наслідки, але також через введення омани цінностей або заміни їх антицінностями [39].

На думку Я. Кучинського, у повсякденному житті є кілька пасток, які віддаляють людину від справжнього сенсу існування.

Перший - це бездумність наполегливості, що проявляється в гонитві за фізіологічними потребами - гонитві за насолодою без особливих роздумів про сенс існування.

По-друге, це очевидна стабільність, коли люди часто керуються егоїзмом і власним щастям, незважаючи на соціальну реальність.

Третя – споживацтво, яке є проявом занепаду культури, і пов'язане з четвертою пасткою – матеріалізмом. Почуття особистості стає володінням благами, і вони починають визначати існування особистості у світі. Ці помилки можуть призвести до відчуття порожнечі та розчарування. Одним із корелятивів цих пасток є дедалі стрімкіший розвиток технологій, який становить загрозу духовним та екзистенціальним цінностям [29].

У той же час соціальні потреби, які нас оточують, можуть сприяти появі суїцидологічних думок і переважанню фізіологічних цінностей, які є найнижчими в ієрархії потреб Маслоу.

Таким чином, основою сенсу і задоволення стає індивідуальна реалізація індивіда хоча б в одній з трьох основних моральних сфер. Сенс власного існування можна знайти через:

- робота,

- переживання кохання
- здатність переживати страждання [19].

К. Попельський виділяє екзистенціальну тріаду: відкритість, свобода і любов. Любов є основною основою тріади, вона дозволяє здійснитися суб'єктивно-особистісному існуванню, але вона має шанс виникнути завдяки вільним і відкритим прагненням і бажанням особистості. Згідно з різними джерелами, любов виражає бажання та цінності [39]. Реалізація в любові також важлива з точки зору отримання задоволення через соціальну підтримку. Подолання власних слабкостей і прагнення до сенсу пов'язане із соціальними нормами, черпанням зразків із суспільства та спільноти, починаючи з раннього дитинства та перших контактів з матір'ю, яка зазвичай ініціює цей процес [39].

Реалізація через роботу може сформувати відчуття сенсу для людини. Однак під працею тут розуміють самореалізацію та прагнення до досягнення психологічних і духовних цілей, а не лише тих, що спрямовані на отримання благ, відповідно до ієрархії цінностей Маслоу [19]. Однак бажання володіти та матеріалізм можуть призвести до ілюзорного щастя, а також до багатьох розчарувань, особливо коли в умовах сучасної технологічної цивілізації придбані об'єкти швидко втрачають значення та сенс [27].

Людина також може відчувати сенс через страждання, що дозволяє їй розвивати своє внутрішнє життя. Саме страждання дозволяє людині наблизитися до розуміння справжнього сенсу життя, відірватися від буденності [39]. Одним із аспектів людського існування є досвід страждань, який також може бути екзистенціальним феноменом. Крім фізичних і соматичних страждань, людина може відчувати моральні страждання. Страждання може бути чимось пов'язаним з культурними досягненнями, нормами та моделями, які зберігалися протягом століть. Страждання може бути творчим, спонукати до роздумів про цінності та формувати людську мотивацію діяти [39]. На думку екзистенціалістів, страждання може бути причиною зміни всього життя, оскільки воно може призвести до переоцінки [19].

А. Ланге описує чотири аспекти, які можуть бути пов'язані з відчуттям екзистенціального задоволення, захисту життя і, таким чином, небажанням суїцидологічних думок. Перший аспект пов'язаний з відчуттям прийняття та задоволення від того, де і ким ви є, і що ви представляєте. Друга мотивація пов'язана з оцінкою життя. Життя складається з хороших і поганих моментів, але це природний процес життя людини, який людина повинна вміти прийняти, більш-менш свідомо. Одним із аспектів відчуття добра в житті є людська взаємодія. Третя мотивація пов'язана з ідентичністю та відчуттям себе. Четвертий рівень мотивації пов'язаний з питанням про майбутнє власних дій, а також про сенс всього життя з точки зору кінця життя. У цьому випадку важливо зіткнутися з питанням про минуле життя безпосередньо перед смертю, а саме: для чого було моє життя і що воно загалом принесло, і чи були досягнуті намічені цілі [31].

Отже, відчуття сенсу життя розуміється як спосіб переживання власного існування. Воно передбачає прийняття та реалізацію конкретних життєвих установок, які є результатом потреб, цінностей та прагнень особистості. Це мотивація до життя, веде до задоволення та самореалізації з відчуттям щастя. Важливо те, що він також захищає людину від суїцидологічних думок.

За Франклом, кожна людська дія має певне, навіть лише непряме, посилення на джерело будь-якого значення, тобто на надсенс. Завдяки аналізу та екзистенційному досвіду цього посилення людині стає можливим знайти сенс часто одноманітного, сірого існування, важкої та невдоволеної роботи, страждання, пов'язаного з хворобою та інвалідністю, чи інших труднощів і проблем, які несе життя.

Екзистенціальна фрустрація особистості означає психологічний стан, в якому людина відчуває світ життєвого змісту. Сучасні дослідження показують, що причини екзистенціальної фрустрації можуть бути пов'язані з особистісними рисами (емоційна стійкість, доброзичливість, сумлінність, відкритість до досвіду) та спрямованістю (цінністю, ціллю, інтересами). Наприклад, низька доброзичливість, знижена сумлінність, закритість до нового досвіду, емоційна

нестійкість та негативне ставлення до себе можуть сприяти внутрішньому життєвому сенсу. Також особливості спрямованості, зокрема, недооцінка творчості, пізнання, праці та надання переваг матеріальним цінностям, можуть також вплинути на виникнення екзистенційної фрустрації, особливо серед студентів, для яких навчання є аспектом їхнього життя. емоційна нестійкість та негативне ставлення до себе можуть сприяти внутрішньому життєвому сенсу.

### **1.3. Аутоагресивна поведінка у студентському віці**

У науковій літературі як синоніми аутоагресивної поведінки використовуються: самознищення, аутоагресія, самоушкодження або самознищення. Визначення терміну аутоагресія дещо змінюється в педагогічному, соціально-реабілітаційному, психологічному та соціологічному контексті, але більшість теоретичних підходів наголошує на шкідливості акту для здоров'я та фізичного та психічного життя особистості, тобто фіксує це явище через ефекти, які підлягають сприйняттю. Так, Анна Суханська описує аутоагресивний феномен як «поведінку, яка прямо чи опосередковано загрожує здоров'ю або життю людини і здійснюється добровільно та навмисно» [48 с. 22].

Всього кільканадцять років тому така поведінка вважалася симптомами таких захворювань, як шизофренія та афективний психоз. Сьогодні, в зв'язку з розвитком психологічних і психіатричних наук, немає сумніву, що така поведінка також має місце у людей, які не проходять психіатричне лікування [52, с. 7].

Так, у центрі психоаналітичного підходу головною у відношенні даної теми є ідея про взаємодію інстинкту смерті з інстинктом, спрямованим на збереження та примноження виду, і постійну напругу між ними .

Один із найвідоміших представників цього напрямку - З. Фрейд, який почав дослідження агресивних тенденцій людини як однієї з центральних проблем психіки. Фрейд вважав, що аутоагресивна поведінка – це негативне ставлення людини до зовнішнього світу, зокрема до інших людей, прогресивні

реакції, які під напруженням "Супер-Его" змінюють зовнішній напрямок на внутрішній [2]. Науковець стверджує, що інстинкт має смерть зовнішню цільність лише з наданого суб'єкта збереження від знищення, що досягається за допомогою механізмів психологічного захисту. Гіпотеза про нахил до смерті призводить до висновку, що агресія постійно присутня в організмі через імпульс, який активізується з природою людського розвитку.

Відповідно з Р. Літменом [7], існує кілька прикладів подій, які можуть привести до «зриву» механізмів психологічного захисту. Це включає в себе об'єкт любові, символічну або пряму психологічну травму, інтенсивні емоції гніву, провини, тривоги або їх з'єднання, розкол «Его» та протиставлення однієї його частини іншому, аутодеструктивний план, який обґрунтовується на ідентифікації з особою, яка виявила аутодеструктивну поведінку.

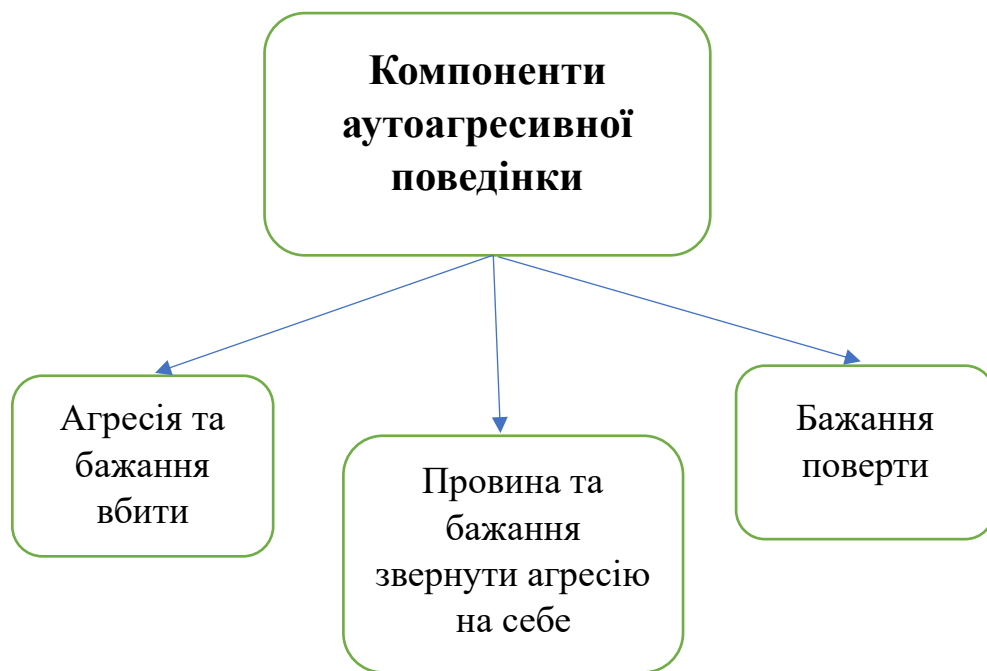
Крім того, існує багато специфічних умов, які сприяють саморуйнуванню, таких як дисгармонічна структура «Его», яка розпадається навіть при незначному стресі, тенденції лібідо до фіксації на едіповій стадії, хвороба «Супер-Его», спричинена жорстокістю бажання, смертю від батьків, їх смерть тощо. Інші фактори включають пристрась до смерті, коханих людей, які померли, фантазії про власну смерть, еротичні фантазії, які символізують і виховують бажання смерті, а також довгу модель саморуйнування життя, таку як залежність від азартних ігор чи гомосексуалізму [7].

Зокрема, К. Меннінгер, послідовник психоаналізу та американський учений, розвиваючи ідеї З. Фрейда про аутоагресію, погоджувався з його тезою про постійну боротьбу в людському житті між інстинктами самозбереження та саморуйнування. Він стверджував, що будь-яка шкідлива або небезпечна поведінка є проявом інстинкту смерті та виявляє три компоненти аутоагресивної (суїцидальної) поведінки:

- Агресія та бажання вбити: люди, які мають інфантильну особистість, реагують зі злістю на перешкоди, що поважають їх бажання.



- Провина та бажання звернути агресію на себе / бажання бути вбитим: людина вимагає від докорів сумління через порушення єдиних моральних норм і вбачає в приписі життя спосіб покаяння.
- Бажання померти: це поширена серед людей, які нахиляються до неконтрольованого ризику свого життя, а також серед хворих, які вбачають смерть як єдиний вихід з фізичних та психічних захворювань (Рис. 1.1.) [4].



**Рисунок 1.1. Компоненти аутоагресивної поведінки**

А. Адлер вважав, що відчуття власної неповноцінності в аутоагресивних людей породжує бажання завдати шкоди іншому, як спосіб виразити співчуття до себе та осуд тих, хто відповідає за їх низьку самооцінку. Ці люди можуть використовувати мрії про рани або самознищення, щоб навмисно спричинити шкоду собі чи іншим. Втрата спільності зі суспільством створює відчуття "дистанції", яка створює непереносимість труднощів та відокремлення від інших. Аутоагресія стає способом охопленої атаки на оточуючих, що виявляє неспокій та бажання знищити тих, хто їх оточує. Адлер підкреслював, що це

поведінка, викликана почуттям власної недосконалості, що проявляється через шкоду, яку вони завдають іншим або собі [4].

Відповідно до гуманістичного підходу (А. Маслоу, Р. Мей, К. Роджерс та ін.), аутоагресивна поведінка розглядається з огляду на феноменологію. Форма, спрямованість та свідомість цього явища приймає рішення екзистенціального протиріччя та психічний стан людини. У такому контексті аутоагресивну поведінку можна розглядати як феномен [1].

Феноменологічний напрямок, що розвивається в рамках даного підходу, представлений американським психологом Е. Шнейдманом, якого вважають піонером сучасної теорії суїциду. Він виокремив деякі важливі характеристики аутоагресивної поведінки, такі як відчуття невиносимого психічного болю, відчуження від суспільства, безнадійність та безпомічність, думки про смерть як єдиний спосіб вирішення проблеми. Він також уперше описав ознаки, які можуть свідчити про наближення можливого самогубства, і назвав їх «ключами до суїциду». Разом з К. Фарбероу він розробив метод психологічної аутопсії, який включає аналіз посмертних записок [1].

К. Фарбероу вніс значний внесок у розуміння саморуйнівної поведінки, він є піонером цієї концепції. Його підхід розглядає проблему більш широко, не обмежуючись лише самогубством, але враховуючи інші форми аутоагресивної поведінки, такі як алкоголізм, токсикоманія, небезпечні ризики та ін. [2, с. 141].

До одного з особливих нападів синдрому аутоагресивної поведінки особи Мюнхаузена, який характеризується тим, що хворі намагаються провести багато медичних маніпуляцій, які не є необхідними внаслідок реальних важких захворювань. Це може призвести до серйозної шкоди для здоров'я внаслідок багатьох хірургічних та терапевтичних втручань.

Відповідно з В. П. Самохваловим, віктимність є біологічним аналогом аутоагресивної поведінки. Віктимна поведінка (від англ. "victim" - жертва) - це дія або бездіяльність, які спонукають іншу людину до вчинення легковажного, аморального або неправомірного дії. Психологічною основою такої поведінки є низька самооцінка, страх розриву важливих відносин, почуття вина за

недосконалість власності та виявлення про "справедливість покарання" [24, с. 141].

Український науковець М. Й. Боришевський, молода людина, визначаючи свою активність і стратегію життя, має здатність переоцінювати свої інтелектуальні можливості, моральні якості, духовність та систему цінностей з позицій усвідомлення своїх основних цілей. Ці цінності повинні стати регуляторами її діяльності такої поведінки. М. Й. Боришевський розробив комплексні основи дослідження цього феномену в українській психології і визначальних самоутворення як процес побудови себе та досягнення згоди з собою. Він розглядає самотворення як онтологічну категорію, в межах якої розглядаються альтернативи та перспективи збереження і розвитку людського буття. Духовність особистості виступає як умова або принцип самотворення і є основою для піднесення до найвищих цінностей [4].

Однією з точок зору на диференціацію аутоагресивної поведінки полягає в тому, щоб взяти в якості індикатора причини і мотиви її здійснення, що лежать в несвідомому психологічному шарі.

Аутоагресивна поведінка відбувається в ситуаціях, які сприймаються та інтерпретуються в термінах стресу, а не тоді, коли це здається індивіду як єдиний можливий спосіб впоратися з емоційною напругою [52, с. 7].

Аналізуючи визначення аутоагресивна поведінка, тут варто виділити два аспекти. Перша стосується зв'язку між самоушкодженням і самогубством [24]. Як зазначають дослідники, існує принципова різниця між самогубством і самокаліченням, пов'язана з наміром: «Самогубство має припинити поточну лінію життя, тоді як метою самокалічення є регулювання сильно негативних емоцій, полегшення душевного болю або передати пережиті страждання» [52].

Багато дослідників також розглядають аутоагресивну поведінку як найсильніший провісник суїцидальних думок і спроб [30]. Зв'язок між самоушкодженням та самогубством є складним: наприклад, деякі фактори ризику є спільними для обох явищ. Тому не можна припускати, що якщо станеться самоушкодження, спроби суїциду не буде також у групі людей, які не

користуються психологічною чи психіатричною допомогою. Крім того, є багато емпіричних даних, які вказують на вищий ризик спільного виникнення самоушкоджень у дітей та підлітків з іншими розладами, включно з розладами розвитку. Другий аспект теоретичних міркувань, пов'язаних з визначенням самоушкодження, стосується проблеми ставлення до власного тіла у людей, які травмують себе. Визнається, що «навмисне самокалічення власного тіла нерозривно пов'язане з неправильним переживанням власної тілесності» [42, с. 285]. Люди, які наносять собі каліцтва, незадоволені цим і навіть відчують «огиду або ненависть». Аутоагресія - це дії, спрямовані проти тіла, точніше проти нього, і соціально неприйнятні. Варто зазначити, що з поширенням різних форм боді-арту (іноді в екстремальних формах, наприклад, шрамування, випалювання тощо) змінилося уявлення про нормативність таких дій [52]. Однак, незважаючи на схожість у плані мотивації між аутоагресивними людьми та, наприклад, людьми, які роблять татуювання, вони відрізняються, напр. відносини з власним тілом. Люди, які наносять собі травми, мають негативне уявлення про власне тіло, тоді як ті, хто робить собі татуювання, мають досить позитивне. Часто задоволення від тіла зростає після нанесення татуювання. Незважаючи на дискусії теоретиків і дослідників про зв'язок між боді-артом і самоушкодженням, ці явища не можна розглядати як ідентичні.

Що стосується класифікації, то в науковій літературі немає однозначного поділу аутоагресивної поведінки. Частим критерієм для поділу є рівень наміру та ступінь шкідливості для здоров'я, мета, якої індивід хоче досягти за допомогою аутоагресії та пов'язаних із нею механізмів захисту, психологічна та часова дистанція між дією та її негативними наслідками, а також рівень соціального схвалення вчинку [52]. Набагато рідше за відправну точку приймаються цінності або аспект розвитку, які надають аутоагресії дещо інше забарвлення, оскільки показують її не лише як фізичне явище, а й як психічне явище, залишаючись у тісному причинно-наслідковому зв'язку. зв'язок із фізичним проявом.

Проте в науковій літературі домінують поділ аутоагресії, які беруть за критерій навмисність і рівень шкідливості даної форми аутоагресивної

поведінки. Навмисність пов'язана з добровільністю поведінки і також називається усвідомленням наміру. Ступінь шкідливості певної поведінки коливається від прямої загрози життю чи здоров'ю, тобто самоушкодження та самогубство, до поведінки, яка лише опосередковано та потенційно загрожує благополуччю ув'язненого [28], наприклад, фізичні вправи, що може призвести до обмеження мускулатурою рухів тіла або пошкодження внутрішніх органів, заняття екстремальними видами спорту.

На підставі психології та психіатрії найчастіше називають наступні причини аутоагресії: фізіологічні фактори (самокалічення як механізм зняття фізіологічної напруги, порушення рівня енкефалінів, бета-ендорфінів і серотоніну), травматичне дитинство, події (сексуальне насильство, фізичне насильство, хвороба, операція, втрата близької людини, зловживання алкоголем у сім'ї), досвід дорослого життя (згвалтування, жорстокий партнер, відсутність підтримки/спілкування, відсутність дитини/безпліддя), психологічні фактори (бажання звільнити гнів, зняти емоційну напругу, психічний біль) [52, с. 97-11] та соціально-культурні фактори (бажання бути схожим на інших, нездатність відповідати соціальним вимогам, мода за таку поведінку, що пропагується в засобах масової інформації, бажання наслідувати кумирів, які здійснюють описану поведінку) [52, с. 120-121].

Самодеструктивна поведінка зазвичай починається в підлітковому віці та продовжується у студентському віці, триває багато років і найчастіше включає численні епізоди аутоагресії [37]. Більшість дослідників сходяться на думці, що вони частіше трапляються у дівчаток, ніж у хлопчиків [37], хоча деякі вважають, що частота їх появі залежить від віку та форми каліцтва. Серед причин аутоагресивної поведінки у дітей та підлітків дослідники [37] відносять передусім важкий досвід дитинства. Вони можуть включати як різні форми нехтування, так і неправильні стосунки з батьками, включаючи розвиток невпевнених форм прихильності [46]. Важливим також є відсутність реакції на емоційні потреби дитини, а також висміювання її спроб шукати контакту чи розради [46]. У несприятливих домашніх умовах дитина не має можливості

навчитися саморегуляції, а крім того, вона часто спостерігає дезадаптивні форми подолання серед найближчих людей, наприклад, тягнеться до алкоголю або демонструє аутоагресивну поведінку в відповідь на стрес [46].

Важливу роль в етіології аутоагресивної поведінки відіграє втрата батьків (як внаслідок їхньої смерті, розлучення, психічної хвороби та пов'язаної з ними емоційної недоступності), особливо «неоднозначна втрата» [46], напр. коли опікун фізично присутній, але розумово недоступний. Крім того, фактором ризику розвитку аутоагресії є захворювання дитини, насамперед хронічне або потребує інвазивного лікування, оскільки це може призвести до труднощів у сприйнятті та переживанні власного тіла [46]. Також привертає увагу пережите відчуття безнадійності та переживання різних форм насильства [37]. Самоушкодження також може бути наслідком пережитої травми та бути формою її реконструкції: «У такий символічний спосіб індивід намагається дистанціюватися, віддалити емоційний хаос всередині нього від травматичної події. Це явище називається синдромом відтворення травми» [37].

Аналізуючи мотиви здійснення самодеструктивних дій, дослідники, серед інших, виділяють: спробу знизити емоційну напругу і впоратися з пережитими труднощами, втечу від складних ситуацій або відповідальності, а також привернути увагу до себе і пережити труднощі або покарати себе [37]. Аутоагресивна поведінка часто співіснує з іншими формами ризикованої поведінки, такими як порушення режиму харчування або вживання психоактивних речовин [37].

Наслідки самоушкодження можна розділити на негайні та віддалені. До першої категорії відносяться, наприклад, біль, який відчувається через нанесену рану або необхідність її перев'язати, а також пережиті емоції (наприклад, полегшення, сором, відчуття безнадії) або прямі соціальні реакції (наприклад, ігнорування, глузування). У свою чергу, довгостроковими наслідками є не лише проблема залишкових шрамів, але, наприклад, ризик нерозвинення зрілих форм подолання та регулювання емоцій [37].

Самоушкодження виконує багато функцій у житті людей, які завдають собі фізичних страждань. Вони використовуються, щоб впоратися зі складними життєвими ситуаціями, залишитися в живих, врегулювати напругу, тривогу, впоратися з гнівом, відчутти контроль над своїм життям, порушити стан дисоціації, відчутти фізичну турботу та полегшення, продемонструвати та висловити собі власні переживання, переживання травми, встановлення контакту з іншими, вплив на інших [9, с. 113-127].

До найпоширеніших форм самокалічення належать: порізи шкіри рук, кистей, ніг, обличчя та грудей, опіки водою, паром або хімічними речовинами, удари, удари по стінах, подряпини, проколи, укуси, висмикування волосся [9, с. 21]. Останнім часом все більш модним стає «роздирання» лезом бритви, тобто нанесення різаних ран переважно на руках і ногах лезом бритви.

Варто відзначити, що молодь, яка проявляє девіантну поведінку, насправді має намір вдаватися до крайнощів у своєму житті. Аутоагресивна поведінка є способом втекти від непереносних особливостей, які молоді люди вважають незначними. Це може бути результатом небажання або неуміння вирішувати проблеми, недостатньої уваги та комунікації з ровесниками та родиною.

Одним із розширених проявів аутоагресії у молоді є нанесення татуювання. В останні роки, серед молодіжної моди, стали популярними інші види аутоагресії, такі як пірсінг, скарифікація, брендінг та плетіння по живому.

Відповідно з В. В. Черкасовим, вік людини страждає на її стиль у прийнятті ризикованих рішень, останні рішення часто приймаються на основі перших вражень і не завжди обґрунтовано. У віці від 45 до 60 років рішення приймаються вільніше, вони більш обґрунтовані та розсудливі. Проте встановлено, що психологічні процеси змінюються з віком: чим старша і більш досвідчена людина, яка прийняла рішення, тим більше вона приймається при його прийнятті.

За А. П. Альгіним також гендерні особливості у сприйнятті ризику та прийнятті ризикованих дій. За його думкою жінки відрізняються від чоловіків

більшою обережністю у справах, після чого вони більш обтяжені відповідальністю до дітей та сім'ї в цілому [2].

Отже, аутоагресивна поведінка у сучасному світі виступає у наступних основних формах:

- суїцидальна поведінка,
- розлад харчової поведінки,
- хімічна залежність (зловживання психоактивними речовинами),
- віктимна поведінка (поведінка жертви),
- комп'ютерна та ігрова залежність (гемблінг),
- діяльність з вираженим ризиком для життя (екстремальні види спорту, істотне перевищення швидкості при їзді на автомобілі та ін.)

Молоді люди, які займаються саморуйнівною поведінкою, часто не усвідомлюють, що завдають собі шкоди. Для них важливо те, що це тимчасово допомагає забути про життєві труднощі. Тим часом каліцтво власного тіла має багато наслідків. До негативних наслідків «спілкування» відносяться: рани, шрами, інфекції, тромбофлебіт, суїцидальні думки, відсутність контролю над власним життям, нездатність по-іншому, конструктивно впоратися з проблемами. Каліцтво власного тіла також впливає на соціальне та професійне функціонування людей, які завдають собі травми. Особи, які наносять собі тілесні ушкодження, намагаються приховати від близьких свою схильність до самотравмування.

Тому вони уникають світських заходів, носять блузки з довгими рукавами при високій температурі повітря, щоб приховати спотворюючі рани та шрами. Така поведінка може зустрітися з неприйняттям з боку оточення і, як наслідок, призвести до відторгнення та стигматизації тих, хто калічить себе.

Отже, період пізньої юності та ранньої дорослості – це час інтенсивних змін розвитку, які для багатьох людей стають кризою настільки сильною, що виходить за межі нормативно переживаних труднощів. Такі завдання, як формування власної ідентичності, переосмислення стосунків з однолітками та дорослими або прийняття змін у тілі можуть сприяти почуттю втрати контролю



над життям і призвести до труднощів у справі. Здійснення деструктивних дій, включаючи аутоагресивні дії, іноді стає спробою впоратися з новою, невідомою реальністю.

Аутоагресивна поведінка спрямована на заподіяння особистістю фізичної чи психологічної шкоди самій собі через втрату змісту життя, невміння виразити свою агресію зовні, неуспішність міжособистісної взаємодії в мікросоціумі; ригідність, негативне ставлення до себе, почуття провини та образи тощо.

Схильність до ризику деякі автори розглядають як властивість особистості, інші як поведінку, обумовлену факторами зовнішнього середовища. У той же час дослідники притримуються однієї думки, що рівень тривоги та агресивності суттєво впливає на схильність до ризикованої поведінки. На думку деяких вчених схильність до ризикованих дій виступає як суб'єктивна категорія, що тісно пов'язана з почуттям провини.

Для студентської молоді характерні такі форми аутоагресії, як татуювання, пирсінг, брендінг, скарифікація; зловживання алкогольвмісними речовинами, вживання психоактивних речовин (ПАР) наркотичної дії, тютюнопаління, ризиковані види спорту, синдром Тоада («синдром веселого автоводіння»); нерегульований прийом медичних препаратів, схильність до анорексії та зловживання кількістю медичних втручань заради краси; суїцидальні дії тощо.

## **Розділ II. Емпіричне дослідження екзистенційної фрустрації як чинника аутоагресивної поведінки студентської молоді**

### **2.1. Опис процедури емпіричного дослідження**

Отже, емпіричне дослідження екзистенційної фрустрації як чинника аутоагресивної поведінки студентської молоді складалось з наступних етапів:

1. підбір інструментарію дослідження;
2. формування вибірки дослідження;
3. безпосереднє проведення емпіричного дослідження екзистенційної фрустрації як чинника аутоагресивної поведінки студентської молоді;
4. статистична обробка результатів дослідження;
5. інтерпретація та узагальнення отриманих статистичних результатів.

На основі отриманих висновків побудова програми тренінгу «Програма корекції аутоагресивної молоді студентської молоді».

Для емпіричного дослідження екзистенційної фрустрації як чинника аутоагресивної поведінки було підбрано комплекс діагностичних методик, який виявляє схильність до особистісної та соціальної фрустрації, аутоагресивну та гетероагресивну поведінку, сенсожиттєві орієнтації та зміст життя.

- Авторська анкета (додаток А.1.);
- Методика експрес-діагностики рівня особистісної фрустрації (автор В. Бойко) (додаток А.2.);
- Методика діагностики рівня соціальної фрустрації (Л.І.Вассерман) (додаток А.3.);
- Методика «Ауто- та гетероагресія» Є.П. Ільїна. (додаток А.4.);
- Тест сенсожиттєвих орієнтацій Джеймс Крамбо, Леонард Махолік (адаптація: Д. А. Леонтєв) (додаток А.5.)

Емпіричну вибірку склали 35 студентів (19 – дівчат та 16 – юнаків) гуманітарних спеціальностей у віці 18-22 років.

Молодь є однією з найбільш вразливих груп населення до аутоагресивної поведінки. За даними ВООЗ, середній вік осіб, які вчиняють самогубство,

становить 25 років. Екзистенційна фрустрація є одним з найбільш поширених факторів, що сприяють аутоагресивній поведінці. Дослідження показують, що люди, які відчувають екзистенційну фрустрацію, мають більш високий ризик вчинити самогубство. Дослідження екзистенційної фрустрації як чинника аутоагресивної поведінки студентської молоді може допомогти розробити ефективні програми профілактики та лікування цього явища.

Для визначення внутрішнього джерела детермінації фрустраційного стану ми застосували методику експрес-діагностики рівня особистісної фрустрації (автор В. Бойко).

Відповідно до В. Бойко, фрустрація може виявлятися через розчарування, тривогу, дратівливість та розпач, що може призвести до зниження продуктивності діяльності. Фрустрацію можна розглядати як форму психологічного стресу, а її поняття пов'язані з фрустратором (причиною), фрустраційною ситуацією та фрустраційною реакцією. Рівень фрустрації залежить від сили та інтенсивності фрустратора, функції стану людини та її стійких форм емоційного реагування на життєві труднощі. Для визначення рівня особистісної фрустрації ми скористалися опитувальником, що складається з 12 запитань з позитивним або негативним характером відповідей [1].

Загальна сума балів визначає рівень фрустрації:

від 10 до 12 балів – дуже високий рівень,

від 5 до 9 балів – стійка тенденція до фрустрації,

до 4 балів і менше – низький рівень.

Для визначення того, що саме в зовнішньому середовищі викликає фрустрацію, ми використали методику діагностики рівня соціальної фрустрації (Л.І.Вассерман). Соціальна фрустрація - це стан психологічного дискомфорту, який виникає внаслідок незадоволеності досягненнями та становищем людини в соціальній ієрархії.

Методика Л. І. Вассерман визначає ступінь незадоволеності особистості соціальними досягненнями в основних аспектах. Досліджуваним пропонується

оцінити запропоновані твердження за шкалою від 0 до 4, де 0 - повністю задоволений, а 4 - повністю незадоволений.

Результати обробки отриманих даних порівнюються з наступними рівнями соціальної фрустрації:

- Високий рівень - від 3,5 до 4 балів
- Підвищений рівень - від 3 до 3,4 балів
- Помірний рівень - від 2,5 до 2,9 балів
- Невизначений рівень - від 2 до 2,4 балів
- Знижений рівень - від 1,5 до 1,9 балів
- Дуже низький рівень - від 0,5 до 1,4 балів
- Соціальна фрустрованість відсутня або майже відсутня - від 0 до 0,5 балів

Таким чином, ми можемо визначити, що зовнішні фактори, які викликають фрустрацію, це такі, які впливають на досягнення та становище людини в соціальній ієрархії [1].

Агресія – це захисна реакція, яка виникає у відповідь на зовнішній подразник, що загрожує здоров'ю або благополуччю людини. Якщо рівень агресії в межах норми, це здорова захист і цінна якість. Перевищення середніх значень свідчить про підвищену збудливість психіки та можливу загрозу людини для себе та оточуючих. Опитувальник Ільїна показує рівень ауто- та гетероагресії [3].

Автор виділяє два типи агресії:

- Аутоагресія – спрямована на себе.
- Гетероагресія – спрямована на оточуючих.

Аутоагресія проявляється внаслідок незадоволеності собою, своїми вчинками та рішеннями. Це частий супутник дитячої психічної травми при розлученні батьків: дитина звинувачує в розриві себе. Розлад може проявлятися нелюдністю, розладами харчування, істеричністю. Яскравою рисою аутоагресії є мазохізм – навмисне заподіяння собі больових відчуттів. Через біль людина намагається спокутувати свої помилки або з її допомогою заглушити,

переключити увагу з реальних проблем. Мазохізм не є нормою психічного здоров'я, це відхилення, що вимагає медичного лікування та контролю.

Гетероагресія може бути результатом прояву комплексів, коли людина намагається самоствердитися за рахунок інших. Також вона може бути симптомом різних психічних патологій, у тому числі шизофренії, маніакально-депресивного розладу. Агресія може мати вербальну, розумову або фізичну форму. Розвиток останньої набуває рис садизму – навмисного заподіяння фізичної шкоди людям або тваринам. При цьому людина відчуває задоволення. Прояви садизму свідчать про серйозні порушення психіки [3].

Тест сенсожиттєвих орієнтацій є адаптованою версією тесту «Мета життя» розроблений Джеймсом Крамбом і Леонардом Махоліком та адаптований Д. А. Леонтьєвим та складається з 20 питань. Тест СЖО – це психологічний опитувальник, який дозволяє оцінити рівень свідомості життя людини. Тест був розроблений на основі теорії логотерапії Віктора Франкла.

Тест оцінює три основні аспекти свідомості життя:

- Цілі в житті: Чи має людина чіткі цілі та плани на майбутнє?
- Насиченість життя: Чи відчуває людина, що її життя повноцінне та значуще?
- Задоволеність самореалізацією: Чи відчуває людина, що реалізує свій потенціал?

Крім того, тест СЖО оцінює два аспекти локусу контролю:

- Локус контролю-Я: Чи відчуває людина, що контролює своє життя?
- Локус контролю-Життя: Чи відчуває людина, що її життя залежить від зовнішніх обставин?

Розглянемо кожну шкалу докладніше:

Шкала «Цілі в житті» вимірює, наскільки людина має чіткі цілі та плани на майбутнє. Чи є в її житті щось, до чого вона прагне, що дає їй відчуття сенсу та спрямованості? Люди з високим балом за цією шкалою мають чіткі цілі та плани на майбутнє. Вони знають, чого хочуть досягти, і працюють над цим. Це дає їм відчуття сенсу та спрямованості в житті. Люди з низьким балом за цією шкалою

не мають чітких цілей та планів на майбутнє. Вони не знають, чого хочуть досягти, і не мають відчуття сенсу та спрямованості в житті.

Шкала «Процес життя або емоційна насиченість життя» вимірює, наскільки людина відчуває, що її життя повноцінне та значуще в даний момент. Люди з високим балом за цією шкалою відчувають, що їхнє життя цікаве, емоційно насичене і сповнене змісту. Вони цінують кожен мить свого життя і відчувають, що їхнє життя має сенс. Люди з низьким балом за цією шкалою не відчувають, що їхнє життя повноцінне та значуще в даний момент. Вони можуть відчувати, що їхнє життя порожнє або безцільне.

Шкала «Результативність життя або задоволеність самореалізацією» вимірює, наскільки людина відчуває, що вона реалізувала свій потенціал і досягла успіху в житті. Люди з високим балом за цією шкалою відчувають, що вони прожили продуктивне і осмислене життя. Вони відчувають, що досягли того, чого хотіли, і що їхнє життя було значущим. Люди з низьким балом за цією шкалою не відчувають, що вони реалізували свій потенціал і досягли успіху в житті. Вони можуть відчувати, що їхнє життя було марним або безцільним.

Шкала «Локус контролю - Я» вимірює, наскільки людина вважає, що вона контролює своє життя. Люди з високим балом за цією шкалою вважають, що вони мають достатню свободу і волю, щоб побудувати своє життя відповідно до своїх цілей і уявлень про його сенс. Вони відчувають, що можуть контролювати події свого життя. Люди з низьким балом за цією шкалою вважають, що вони мають обмежений контроль над своїм життям. Вони відчувають, що події їхнього життя визначаються зовнішніми факторами, такими як доля, обставини або інші люди [6].

Шкала «Локус контролю - життя» вимірює, наскільки людина вважає, що люди в цілому мають контроль над своїм життям. Люди з високим балом за цією шкалою вважають, що люди в цілому мають достатню свободу і волю, щоб побудувати своє життя відповідно до своїх цілей і уявлень про його сенс. Вони відчувають, що люди можуть контролювати події свого життя. Люди з низьким балом за цією шкалою вважають, що люди в цілому мають обмежений контроль

над своїм життям. Вони відчують, що події життя людей визначаються зовнішніми факторами, такими як доля, обставини або інші люди.

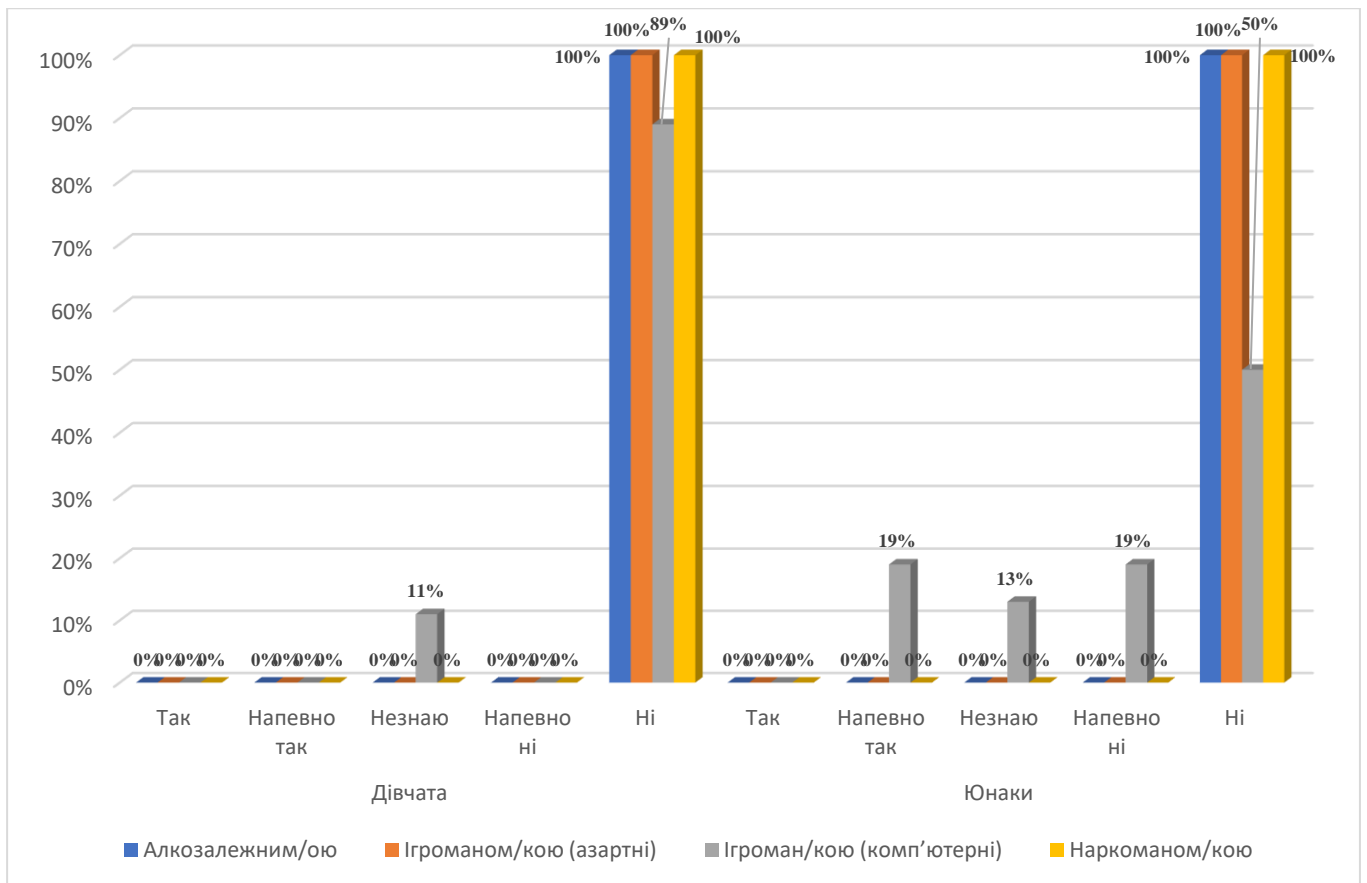
Тест СЖО оцінює, наскільки людина відчуває, що її життя має сенс. Цей сенс може бути знайдений у різних сферах життя: у майбутньому, у сьогодні або в минулому.

У майбутньому сенс життя може бути знайдений у формі цілей та завдань, які людина ставить перед собою. Якщо людина має чіткі цілі та прагне їх досягти, вона відчуває, що її життя має сенс.

У сьогодні сенс життя може бути знайдений у самих життєвих процесах, у тому, що людина робить і відчуває тут і зараз. Якщо людина цінує кожен мить свого життя і відчуває, що вона живе повноцінно, вона відчуває, що її життя має сенс.

У минулому сенс життя може бути знайдений у тому, що людина досягла і чого навчилася. Якщо людина відчуває, що прожила життя даремно і зробила внесок у світ, вона відчуває, що її життя має сенс [6].

У емпіричному дослідженні участь взяли всі респонденти денної форми навчання, неодружені та без дітей. Більшість респондентів поєднують навчання та роботу, а саме 11 дівчат та 13 юнаків працюють або мають певні підробітки.

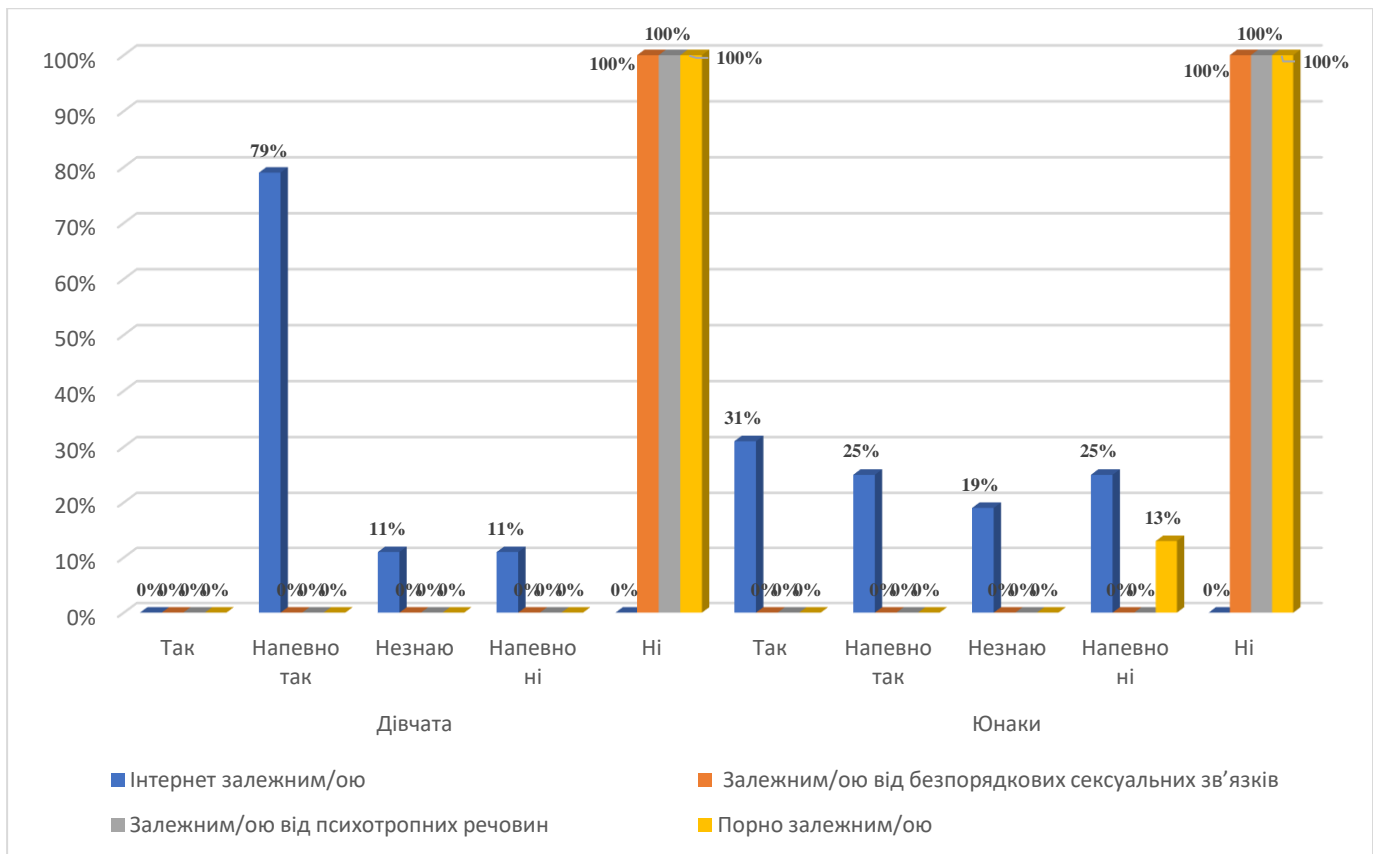


**Рис. 2.1. Залежності респондентів**

Проводячи опитування по залежностям, а саме алкозалежними, азартними ігроманнами, наркоманами, залежними від порно, залежними від психотропних речовин та від безпорядкових сексуальних стосунків всі респонденти впевнено відповіли – ні, тобто з даними залежностями нікого немає.

Напевно у зв'язку з сучасними технологіями та доступністю до інтернету, а також можливістю працювати онлайн більшість студентів вважають себе інтернет залежними, а саме 31% ( 5 із 16) юнаків відповіли «так», 79% (15 із 19) дівчат та 25% (4 із 16) - «напевно так», 11% (2 із 19) дівчат та 19% (3 із 16) юнаків – «незнаю», 11% (2 із 19) дівчат та 25% (4 із 16) юнаків – «напевно ні» (Рис.2.1. та Рис. 2.2.).





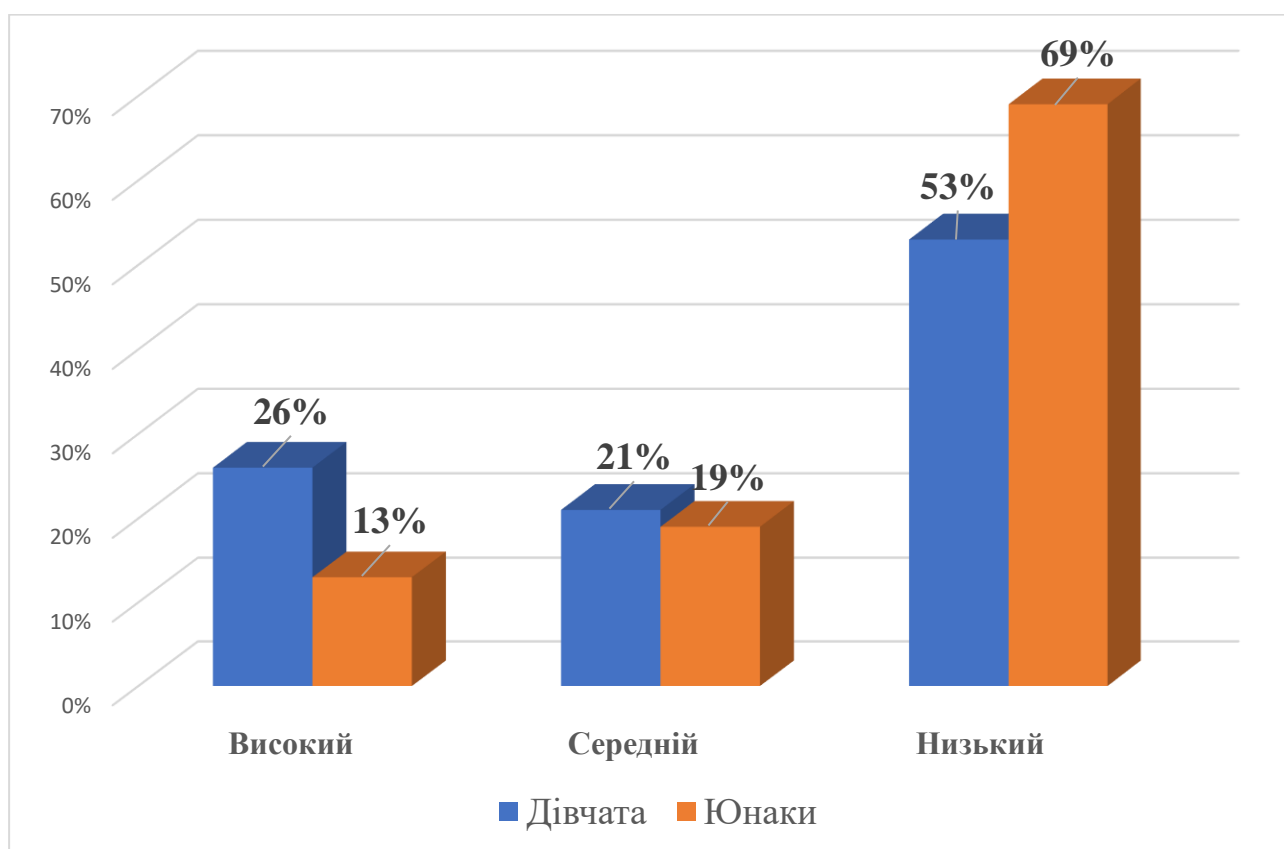
**Рис. 2.2. Залежності респондентів**

Аналізуючи відповіді по питанню комп'ютерної ігрової залежності більшість дівчат, а саме 89% (17 із 19) відповіли «ні», але 11% (2 із 19) дівчат відповіли не знаю, що вказує на їх сумнів відповідно до залежності від комп'ютерних ігор. Юнаки з більшою впевненістю визнавали та говорили про залежність від комп'ютерних ігор, 19% (3 із 16) відповіли «напевно так», 13% (2 із 16) – «не знаю», 19% (3 із 16) – «не знаю» і 50% (8 із 16) вважають, що не мають залежності від комп'ютерних ігор.

## 2.2. Екзистенційна фрустрація як чинник аутоагресивної поведінки студентської молоді: інтерпретація результатів

### 2.2.1. Дослідження особистісної та соціальної фрустрації

Для визначення внутрішнього джерела детермінації фрустраційного стану ми застосували методику експрес-діагностики рівня особистісної фрустрації (автор В. Бойко).



**Рис.2.3. Рівень особистісної фрустрації респондентів**

Аналізуючи діаграму (Рис. 2.1.) високий рівень особистісної фрустрації мають 26% (5 із 19) дівчат та 13% (2 із 16) юнаків. У даних респондентів присутнє порушення міжособистісної взаємодії, проявляється відчуженість та негативні емоційні переживання. Ці емоції можуть призвести до дратівливості, агресії та озлобленості. У деяких випадках високий рівень фрустрації може призвести до агресивних дій. Це відбувається тому, що внутрішня напруга респондента ніби

шукає розрядку в іншій людині. Ця інша людина може бути сприйнята як зовнішня причина негативного емоційного стану.

У 21% (4 із 19) дівчат та 19% (3 із 16) юнаків продіагностовано середній рівень особистісної фрустрації, тобто прояв негативних емоційних переживань. Це свідчить про потенційну небезпеку викликану фрустраційною поведінкою.

Низький або відсутній рівень особистісної фрустрації у більшості респондентів, а саме у 59% (10 із 19) дівчат та 63% (11 із 16) юнаків. Респонденти, навіть якщо не досягають бажаного, не відчувають негативних емоцій під час діяльності та міжособистісної взаємодії. Це означає, що вони здатні конструктивно взаємодіяти та розвивати свої позитивні якості та емоційні стани.

Отже, за методикою експрес-діагностики рівня особистісної фрустрації (автор В. Бойко) у більшості респондентів 59% дівчат та 63% юнаків низький або відсутній рівень особистісної фрустрації, що вказує на розвиток їхніх позитивних якостей та емоційних станів.

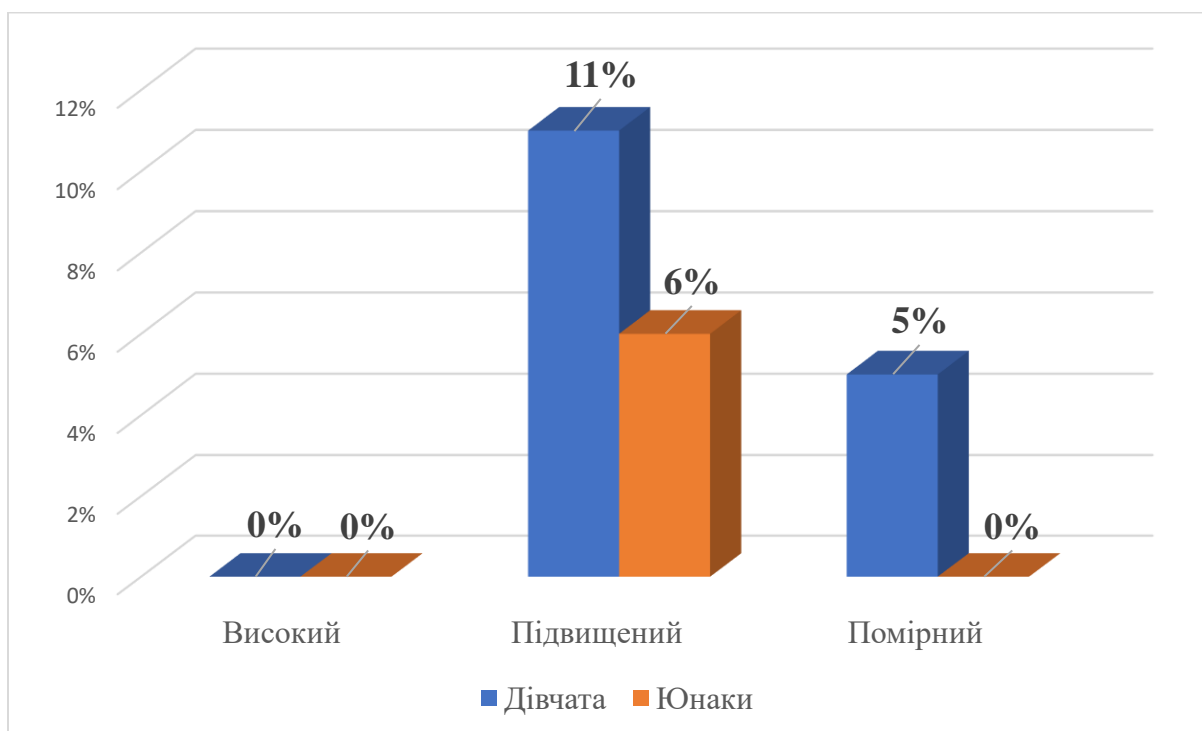
Щоб визначити, що саме в зовнішньому середовищі викликає фрустрацію, ми використали методику Л. Вассерман, яка дозволяє оцінити ступінь незадоволеності людини своїми досягненнями та становищем у суспільстві.

**Таблиця 2.1.**

**Рівнів соціальної фрустрації**

Рівні	Дівчата		Юнаки	
	К-сть	%	К-сть	%
Високий	0	0	0	0
Підвищений	2	11	1	6
Помірний	1	5	0	0
Невизначений	3	16	2	13
Знижений	1	5	5	31
Дуже низький	5	26	3	19
Відсутній або майже відсутній	7	37	5	31

Аналізуючи таблицю 2.1. варто відмітити, високий рівень соціальної фрустрації не виявлено у респондентів дівчат та юнаків. Підвищений рівень демонструють 11% ( 2 із 19) дівчат та 6% (1 із 16) юнаків, помірний - 5% (1 із 19) дівчат та 0% юнаків. У 16 % (3 із 19) дівчат та 13% (2 із 16) юнаків респондентів не визначено наявності або відсутності соціальної фрустрації. Щодо нижчого рівня соціальної фрустрації, то знижений рівень виявлено у 5 % (1 із 19) дівчат та 31% (5 із 16) юнаків, опитаних 26 % (5 із 19) дівчат та 19% (3 із 16) юнаків низький рівень. Відсутня або майже відсутня соціальна фрустрація у більшості респондентів, а саме 37% (7 із 19) дівчат та 31 (5 із 16) юнаків.

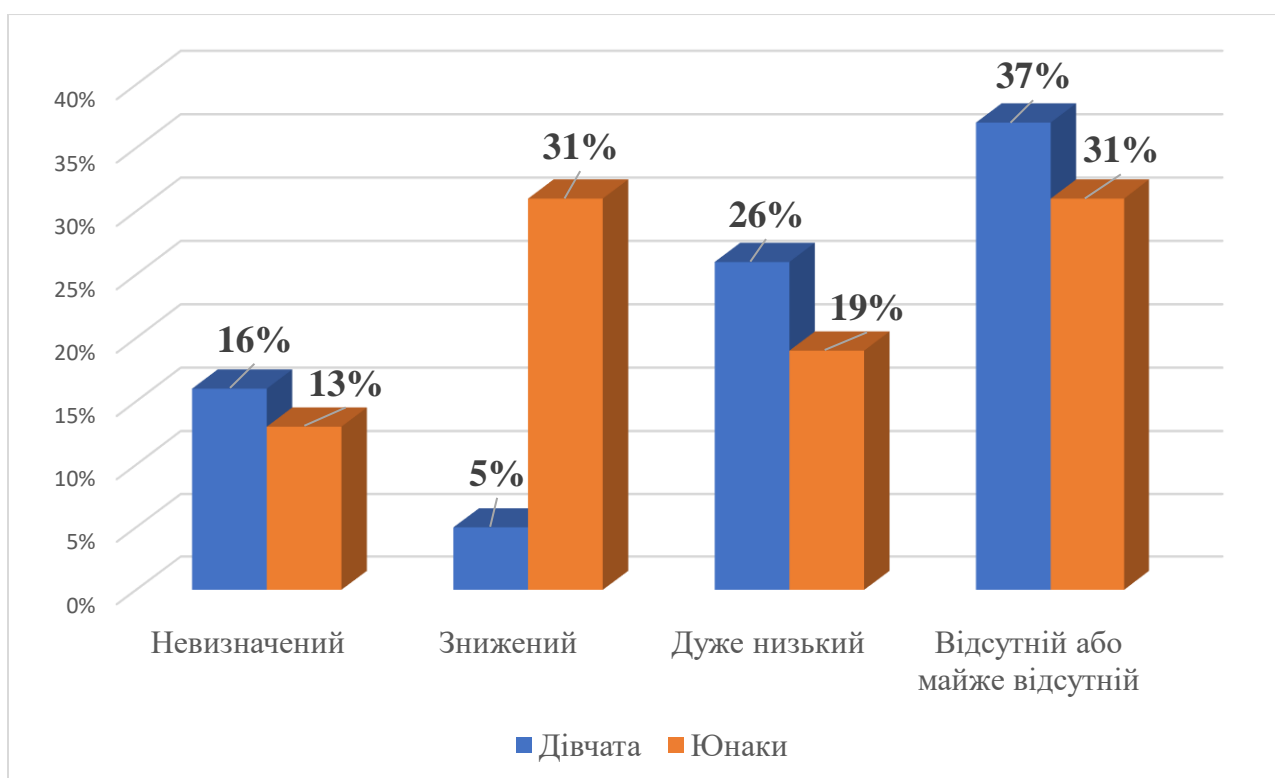


**Рисунок 2.4. Рівні соціальної фрустрації**

Графічно отримані дані щодо рівнів прояву соціальної фрустрації у досліджуваних представлено на рисунках 2.2. та 2.3.

Соціальна фрустрація - це стан психологічного дискомфорту, який виникає внаслідок незадоволеності людини своїми досягненнями та становищем у суспільстві. Особистісна фрустрація - це стан психологічного дискомфорту, який виникає внаслідок незадоволеності людини власними досягненнями та станом.

Основна відмінність між цими двома типами фрустрації полягає в тому, що соціальна фрустрація викликається зовнішніми факторами, а особистісна - внутрішніми. Високий рівень соціальної фрустрації може бути ознакою того, що людина має проблеми у взаємодії з соціумом. Такі респонденти часто відчують себе відірваними від суспільства, не задоволеними своїм місцем у ньому. Вони можуть мати проблеми у встановленні та підтриманні стосунків з іншими людьми, у досягненні своїх цілей. У таких людей часто проявляються такі негативні емоції та поведінкові реакції, як апатія, відчуженість, агресія, конфліктність (Рис.2.2.).



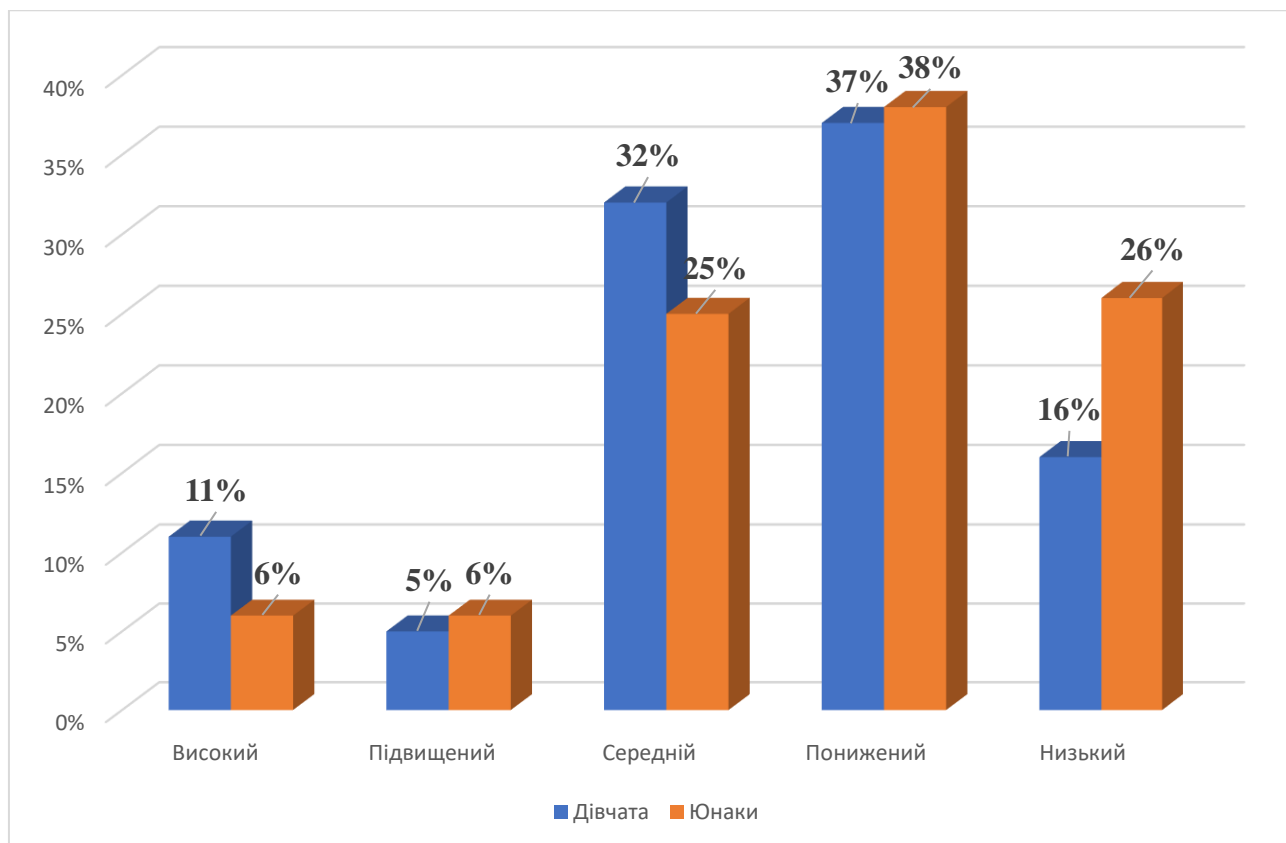
**Рисунок 2.5. Рівні соціальної фрустрації**

У більшій кількості респондентів дуже низька або відсутня соціальна фрустрація. Такі студенти мають чіткі цілі та плани на життя. Вони впевнені у собі та своїх силах, і не бояться труднощів, працелюбні і прагнуть до успіху. Вони здатні конструктивно взаємодіяти з іншими людьми та знаходити спільну мову, мають багато друзів та підтримують міцні стосунки з сім'єю. Респонденти відчують себе частиною суспільства і мають позитивне ставлення до життя.

Отже, За результатами дослідження, **11% ( 2 із 19) дівчат та 6% (1 із 16) юнаків** студентів мають підвищений рівень соціальної фрустрації. Це означає, що вони не можуть усвідомлювати свої потреби та бажання, а також працювати над їх реалізацією. У стані фрустрації студенти постійно перебувають під впливом негативних емоцій, таких як гнів, роздратування, апатія. Ці емоції виникають через те, що студенти не можуть досягти своїх цілей. У молодій людини є бажання та потреби, але вони не можуть реалізуватися. Особистість поставила перед собою цілі, але вони не можуть досягатися.

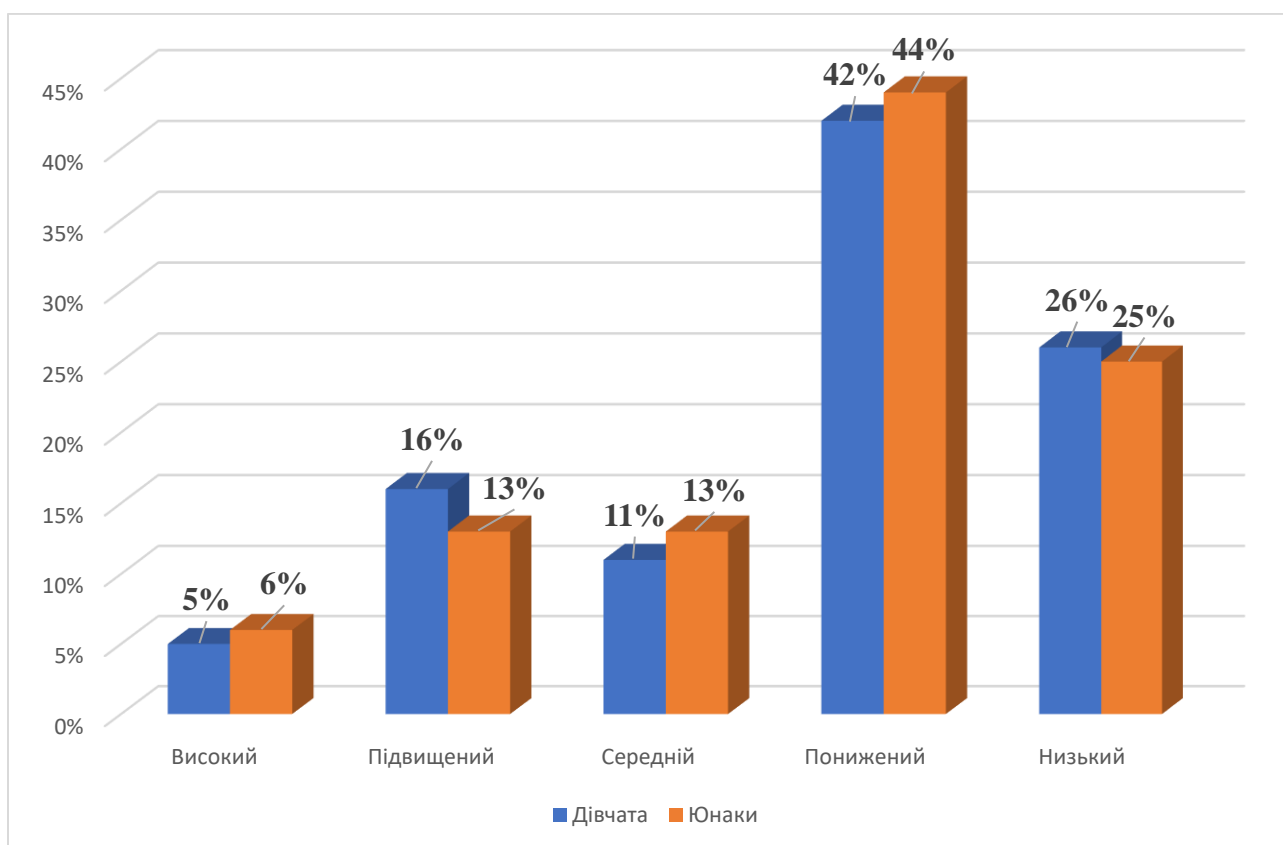
### 2.2.2. Дослідження ауто- та гетероагресії студентської молоді

Дослідження рівня аутоагресії здійснювалось за допомогою методики тест «Ауто- та гетероагресія» Є.П. Ільїна. Даний тест включає в себе 20 тверджень та по відповідях респондентів формуються дві шкали: шкала «аутоагресія» та шкала «гетероагресія», що показують наступні рівні агресії: низький, понижений, середній, підвищений, високий.



**Рис. 2.6. Аутоагресія студентської молоді**

Згідно результатів дослідження за методикою «Ауто- та гетероагресія» Є.П. Ільїна (Рис. 2.4.) більшість респондентів показують низький та понижений рівні аутоагресії. Невелика кількість студентів згідно результатів дослідження продіагностовано, а саме у 11% (2 із 19) дівчат та 6% (1 із 16) юнаків високий та у 5% (1 із 19) дівчат та 6% (1 із 16) юнаків підвищений рівні, що вказує на схильність до аутоагресивної поведінки та думок, схильні спрямовувати агресію на себе, звинувачувати себе, ставитись до себе надто критично, неадекватно оцінювати власну поведінку та гіперболізувати її значущість. В окремих випадках високий рівень аутоагресії може бути пов'язаним із невротичними розладами, схильністю до самогубства, розладами харчування.



**Рис. 2.7. Гетероагресія студентської молоді**

Аналізуючи Рис. 2.5. варто відмітити, що у більшості студентів понижений та низький рівні гетероагресії. Мала кількість респондентів, а саме 5% (1 із 19) дівчат та 6 (1 із 16) юнаків показали по діагностиці високий та 16% (3 із 19) та 13% (2 із 16) юнаків підвищений рівні гетероагресії. Це вказує на те, що

респонденти з високим та підвищеним рівнями виявляють схильність до гетероагресивної поведінки, тобто звинувачують своє оточення у своїх негараздах, агресують до навколишнього середовища та надто критично сприймають людей навколо себе та своє оточення.

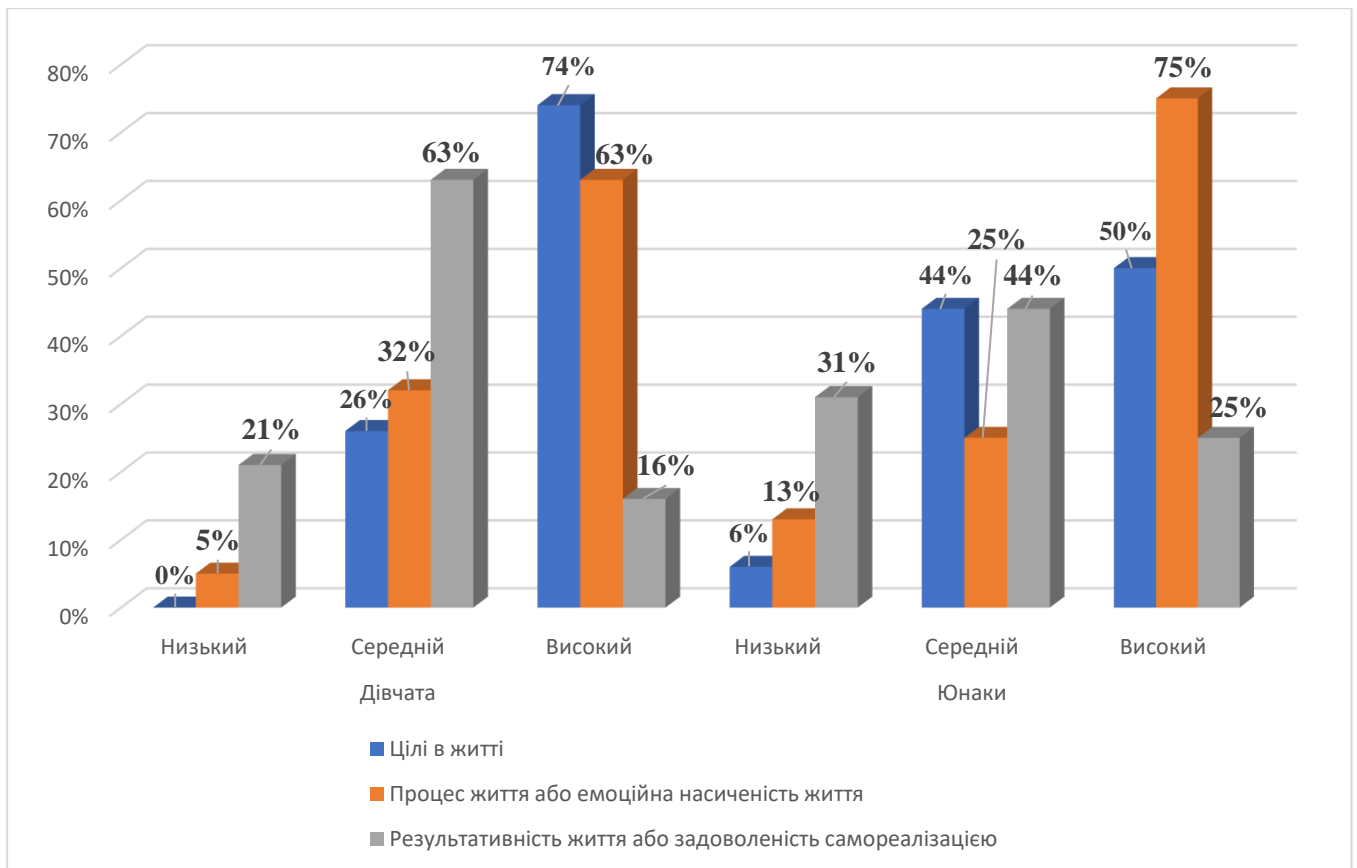
Отже, аналізуючи методику «Ауто- та гетероагресія» Є.П. Ільїна у більшості респондентів продіагностовано низький та понижений рівні аутоагресивної та гетероагресивної поведінки як у дівчат так і у юнаків.

### **2.2.3. Загальний аналіз екзистенційної фрустрації через зміст життя**

Як вважав В. Франклін екзистенційна фрустрація може бути пов'язана з низьким рівнем змісту життя. Це може бути пов'язано з тим, що люди, які відчують екзистенційну фрустрацію, можуть відчувати, що їхнє життя не має мети або призначення. Це може призвести до того, що вони будуть відчувати себе втраченими і безцільними.

Для діагностики змісту життя нами був використаний тест сенсожиттєвих орієнтацій Джеймс Крамбо, Леонард Махолік (адаптація: Д. А. Леонт'єв).



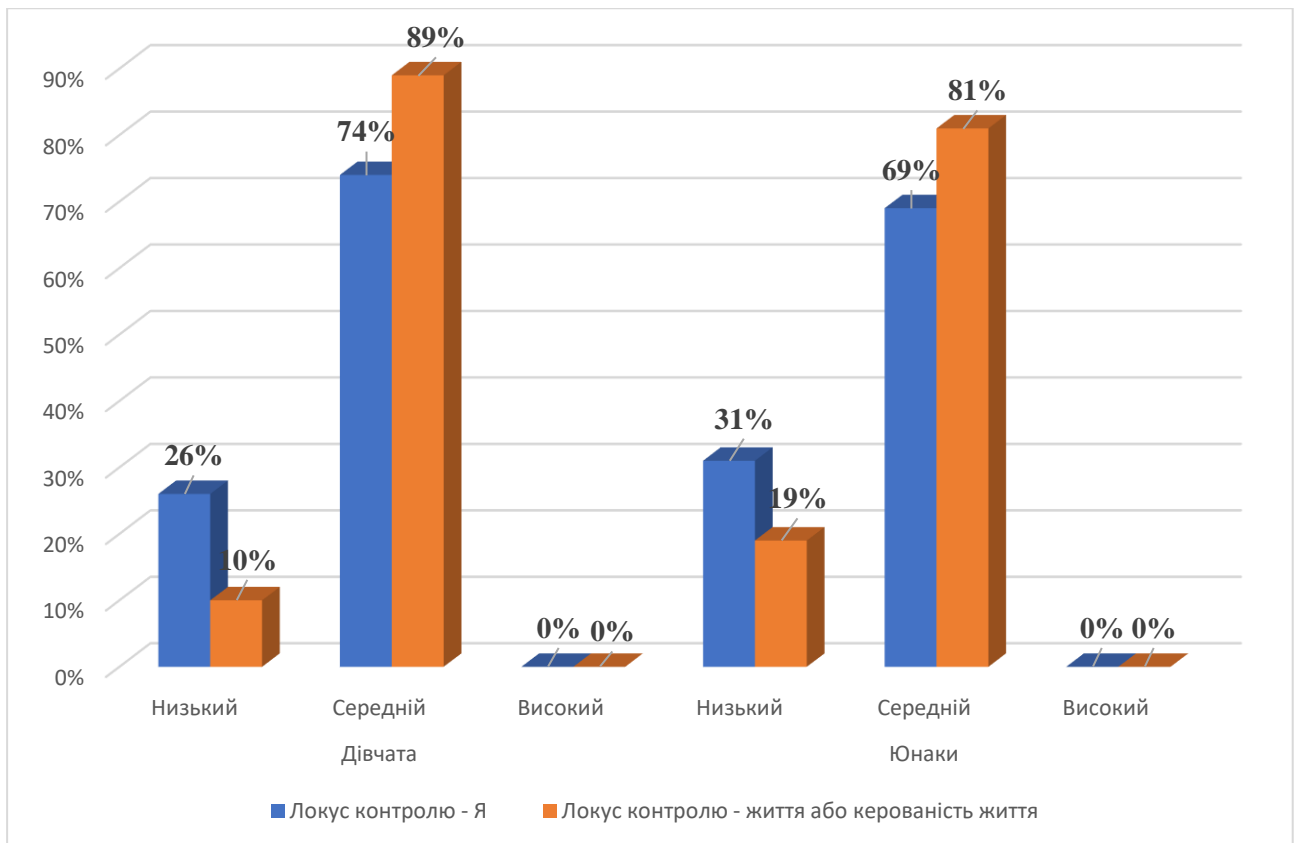


**Рис. 2.8. Шкали сенсожиттєвих орієнтацій**

На Рисунках 2.8. та 2.9. можемо бачити рівні змісту життя студентської молоді по шкалах даної методи, які взяли участь у дослідженні. Аналізуючи дані результати у більшості респондентів дівчат та юнаків середній та високий рівні по даних шкалах.

По шкалі «Цілі в житті» у 26% (5 із 19) дівчат середній рівень та 74% (14 із 19) – високий рівень та у 44% (7 із 16) юнаків середній рівень та 50% (8 із 16) – високий рівень, що вказує на цілеспрямованість респондентів. У 6% (1 із 16) юнаків низький рівень по даній шкалі, отже відсутність у житті респондента цілей на майбутнє (Рис. 2.8.).

По шкалі «Емоційна насиченість життя» - 5% (1 із 19) дівчат та 13% (2 із 16) – низький рівень, що вказує на незадоволеність життя. У решти респондентів як дівчат так і юнаків – середній та високий рівні, отже сприймають життя як цікавий, емоційно насичений та сповнений змісту процес (Рис. 2.8.).

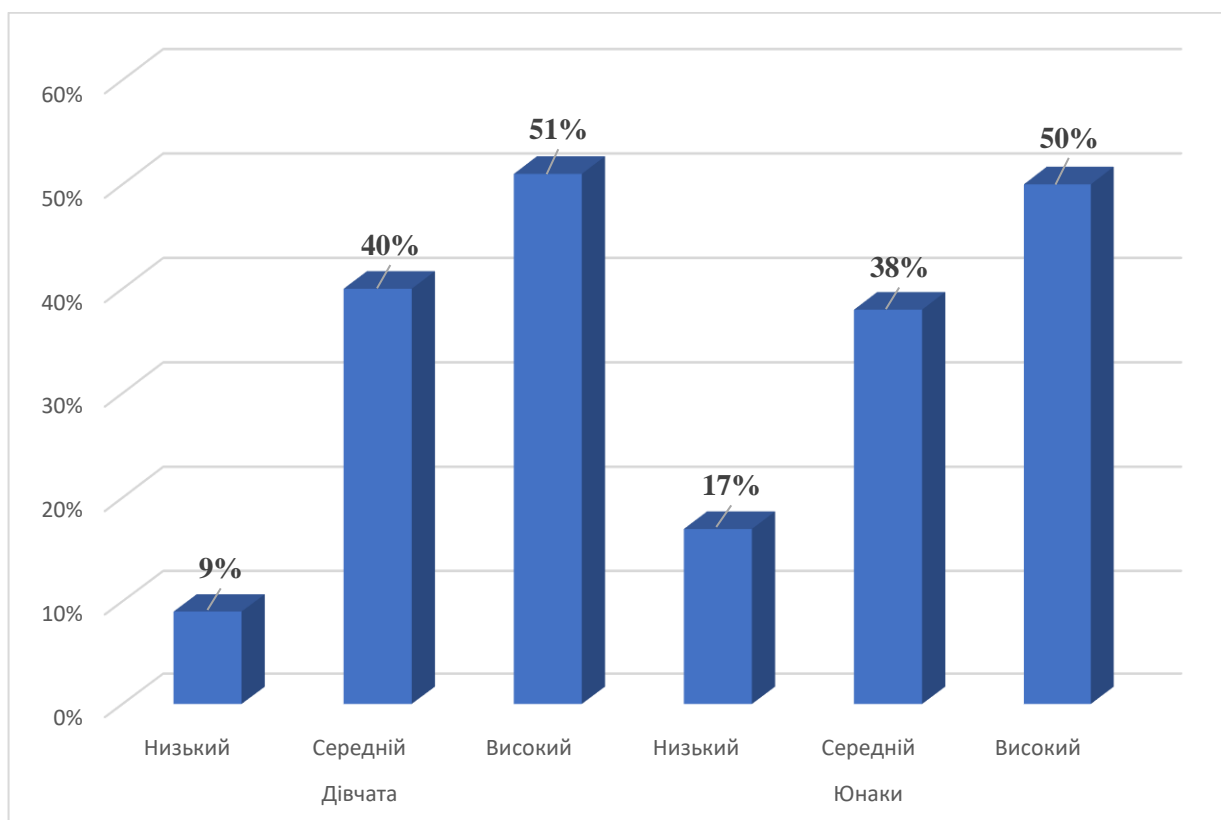


**Рис. 2.9. Шкали сенсожиттєвих орієнтацій**

По шкалі «Результативність життя або задоволеність самореалізацією» у 21% ( 4 із 19) дівчат та 31% (5 із 16) юнаків низький рівень, що вказує на незадоволеність від прожитої частини життя, певного розчарування. У решти респондентів, а саме 63% (12 із 19) дівчат та 44% (7 із 16) юнаків – середній рівень, отже респонденти не повністю вважають продуктивним частину життя, але не сильно розчаровуються. 16% (3 із 19) дівчат та 25% (4 із 16) юнаків продіагностовано високий рівень по даній шкалі, тобто відчують продуктивність та розуміння свого життя (Рис.2.8.).

За результатами шкали «Локус контролю – Я» у респондентів не продіагностовано високого рівня. У 26% (5 із 19) дівчат та 31% (5 із 16) юнаків – низький рівень по даній шкалі, не вважають себе сильною особистістю. 74% (14 із 19) дівчат та 69% (11 із 19) юнаків – середній рівень, що респонденти намагаються побудувати своє життя відповідно до встановлених цілей і уявлень про його зміст (Рис. 2.9.).

По шкалі «Локус контролю – життя» у більшості респондентів середній рівень, а саме: 89% (17 із 19) дівчат та 81% (13 із 16) юнаків, десь у даний респондентів присутнє переконання в тому, що їм дано контролювати своє життя і намагаються це робити. Низький рівень у 10% (2 із 19) дівчат та 19 % (3 із 16) юнаків, отже студенти не вміють вільно приймати рішення та втілювати їх у життя (Рис. 2.9.).



**Рис. 2.10. Рівні сенсожиттєвих орієнтацій**

Отже, по тесту сенсожиттєвих орієнтацій Джеймс Крамбо, Леонард Махолік (адаптація: Д. А. Леонтєв) у більшості респондентів високий рівень у 51% (9 із 19) дівчат та 50% (8 із 16) юнаків, присутня ціль у житті та впевнені у собі та своїх діях та рішеннях. У 40% (8 із 19) дівчат та 38% (6 із 16) юнаків - середній рівень, що вказує на вагання даних респондентів що до своє цілеспрямованості по житті. Низький рівень у невеликій кількості респондентів, а саме: 9 % (1 із 19) дівчат та 17% (2 із 16) юнаків, не сприймають життя як цікавий, емоційно насичений процес, у бідь-яких ситуаціях відчуваю тривогу та переживання.

## **Розділ III. Програма запобігання аутоагресивній поведінці студентської молоді**

### **3.1. Обґрунтування тренінгової програми «Корекція аутоагресії студентів»**

У сучасному українському суспільстві, як і в усьому світі, аутоагресивна поведінка студентської молоді є серйозною проблемою. Вона проявляється у різних формах. Аутоагресивна поведінка молоді має тенденцію до зростання та поширення. А деякі її форми, такі як тютюнопаління, алкоголізм, наркоманія, ризиковані види спорту та суїцид, набули масштабів епідемії.

Серед студентів вищих навчальних закладів спостерігається високий рівень вживання алкоголю, особливо легких спиртних напоїв. Також поширений пивний алкоголізм. Більше того, наркотики вживають не лише студенти з проблемами в адаптації та благополуччя, а й цілком адаптовані та успішні.

Слід зазначити, що стирається гендерна різниця у схильності до аутоагресивної поведінки у підлітків та молоді. Раніше вважалося, що самогубства, ризикована поведінка та інші форми аутоагресії частіше зустрічаються у чоловіків. Однак сучасні дослідження показують, що дівчата та жінки також є вразливими до цих проблем.

Характеристика аутоагресії полягає у негативних автоматичних когніціях, емоційних переживаннях, неадаптивній та саморуйнівній поведінці, неадекватній оцінці себе та своїх дій, ігнорування власних потреб, бажань та невмінням раціонально справлятися зі стресом. Причинами аутоагресії можуть бути пов'язані з внутрішніми факторами, такими як дезадаптивні глибинні переконання, або з зовнішніми факторами, такими як травматичні ситуації або вплив інших людей. Аутоагресія може мати серйозні наслідки для здоров'я і життя людини. Вона може призвести до самогубства, травм, невротичних розладів, розладів харчування, соматичних захворювань і проблем у соціалізації.

У сучасних умовах зростання рівня аутоагресивної поведінки у студентської молоді є серйозною проблемою. Важливо розробити ефективні заходи, які допоможуть запобігти цьому явищу.

Одним із напрямків превентивних заходів є вивчення особливостей аутоагресивної поведінки студентської молоді. Вона може бути обумовлена різними факторами, такими як виховання, особистісні, соціальні, групові, психологічні та інші характеристики.

На основі даних досліджень необхідно розробити нові психологічні розробки, які будуть відображати основні тенденції, причини та фактори деструктивної поведінки, стратегію профілактичної роботи у сучасному суспільстві. Ці розробки повинні бути спрямовані на формування у молоді позитивних цінностей та установок, які допоможуть їм уникнути девіантної поведінки.

Профілактична робота з аутоагресивною поведінкою студентської молоді повинна включати три обов'язкових компоненти:

*1. Освітній компонент:*

- Розвиток усвідомленості себе та своїх почуттів, включає в себе розуміння своїх сильних і слабких сторін, своїх цінностей і цілей, а також своїх емоцій та реакцій на них.
- Розуміння причин, які можуть призвести до аутоагресивної поведінки. Можуть бути такі фактори, як травми, стрес, депресія, тривога, низька самооцінка та інші.
- Знання про дію на організм хімічних речовин, що змінюють стан свідомості, тобто розуміння того, як алкоголь, наркотики та інші речовини впливають на мозок і тіло, а також їхні потенційні ризики та наслідки.
- Розуміння механізмів формування різних видів аутоагресії. Пояснення, як аутоагресивна поведінка може формуватися в результаті певних емоційних, психологічних та поведінкових паттернів.

- Розуміння наслідків, до яких може призвести аутоагресивна поведінка, включає в себе розуміння фізичних, психологічних та соціальних наслідків, які можуть виникнути в результаті аутоагресивної поведінки [3].

Даний компонент спрямований на підвищення обізнаності молоді про аутоагресивну поведінку, її причини та наслідки. Він також допомагає молоді розвинути навички, необхідні для того, щоб уникнути аутоагресивної поведінки та впоратися з її наслідками, якщо вони виникнуть.

## 2. *Психологічний компонент:*

- Формування адекватної самооцінки, включає в себе роботу над підвищенням самоповаги та зменшенням самокритики.

- Розвиток навичок прийняття рішень і вирішення проблем, отже навчає тому, як аналізувати ситуацію, приймати обґрунтовані рішення та брати на себе відповідальність за їх виконання.
- Розвиток навичок саморегуляції емоцій, як розпізнавати свої емоції, управляти ними та конструктивно їх виражати.
- Розвиток навичок міжособистісних стосунків, як будувати здорові стосунки з іншими людьми, висловлювати свої потреби та бажання, а також приймати від інших людей підтримку.

Цей компонент спрямований на корекцію психологічних факторів, які можуть сприяти розвитку аутоагресивної поведінки. Він допомагає молоді розвинути навички, необхідні для того, щоб справлятися з емоціями, вирішувати проблеми та будувати здорові стосунки [5].

## 3. *Соціальний компонент:*

- Допомога в соціальній адаптації, отже це допомога молоді в адаптації до нових соціальних умов, таких як вступ до університету, початок роботи або переїзд до нового міста.
- Розвиток навичок спілкування, тобто як ефективно спілкуватися з різними людьми в різних ситуаціях.

- Формування позитивних соціальних зв'язків, що включає в себе допомогу молоді в побудові здорових стосунків з сім'єю, друзями, однолітками та колегами.

Цей компонент спрямований на те, щоб допомогти молоді адаптуватися до нових соціальних умов, розвинути навички спілкування та сформувати позитивні соціальні зв'язки. Він може бути особливо корисним для молоді, яка відчуває труднощі в соціальній адаптації, має проблеми зі спілкуванням або має низький рівень соціальної підтримки [3].

Аутоагресивна поведінка студентської молоді може бути попереджена лише шляхом надання спеціальної психологічної допомоги. Така допомога повинна бути спрямована на розвиток особистості молодої людини та формування в неї позитивних цінностей та установок.

Психологічна допомога повинна ґрунтуватися на таких принципах:

- Конфіденційність: молода людина повинна відчувати, що її проблеми будуть збережені в таємниці.
- Добровільність та особиста зацікавленість: молода людина повинна сама хотіти отримувати допомогу та бути зацікавлена в змінах.
- Прийняття людиною відповідальності за своє життя: молода людина повинна усвідомлювати, що саме вона несе відповідальність за своє життя і що зміни можуть відбутися лише за її бажання.
- Взаємна довіра: молода людина повинна довіряти психологу, а психолог повинен довіряти молодій людині.
- Підтримка: психолог повинен надавати молодій людині підтримку та розуміння.
- Повага особистості та індивідуальності: психолог повинен поважати особистість та індивідуальність молодої людини.

Успішна робота з попередження аутоагресивної поведінки студентської молоді повинна бути комплексною, послідовною, диференційованою та своєчасною [3].

Психологічна робота з попередження аутоагресивної поведінки студентської молоді може бути спрямована на:

- Зміну середовища, в якому молода людина живе та розвивається. Це може бути зроблено шляхом створення негативного образу суспільної думки щодо будь-яких видів девіацій, а також шляхом використання засобів масової інформації, соціальної реклами та інших інструментів для формування установок на здоровий спосіб життя.

- Інформування молоді про аутоагресивну поведінку, її причини та наслідки. Це може бути зроблено шляхом проведення лекцій, бесід, поширення спеціальної літератури та інших матеріалів.

- Навчання молоді соціальним навичкам, які допоможуть їй справлятися з емоціями, вирішувати проблеми та будувати здорові стосунки. Це може бути зроблено шляхом проведення групових тренінгів.

- Забезпечення молоді альтернативними варіантами діяльності, які будуть виступати альтернативою аутоагресивній поведінці. Це може бути зроблено шляхом організації пізнавальної діяльності, емоційно важливого спілкування, творчості, благодійної діяльності та інших заходів.

- Формування здорового стилю життя, який допоможе молодій людині протистояти несприятливим факторам середовища. Це може бути зроблено шляхом навчання молоді правильному режиму праці та відпочинку, виключення надмірностей у їжі та алкоголі, заняття спортом та іншими здоровими видами діяльності.

- Активізацію особистісних ресурсів молодої людини. Це може бути зроблено шляхом залучення молоді до різних видів діяльності, які допоможуть їй відчути свою значимість та цінність.

- Мінімізацію негативних наслідків аутоагресивної поведінки. Це може бути зроблено шляхом надання молодій людині допомоги в разі, якщо вона вже вступила на шлях саморуйнування [4].

Кожна з цих форм може бути ефективна окремо, але найбільший результат можна отримати за умови їх комплексної реалізації.



На основі проведених теоретичних досліджень було виявлено, що профілактичні заходи з метою зниження аутоагресивних дій студентської молоді доцільно проводити у три етапи.

Перший етап: виявлення групи ризику. На цьому етапі проводиться обстеження студентів за допомогою комплексу методик, розроблених авторами дослідження. Ці методики дозволяють визначити схильність до аутоагресивної поведінки.

Другий етап: формування вибірки студентів, у яких виявлено ознаки аутоагресивної поведінки. З цими студентами проводиться індивідуальна робота, спрямована на встановлення довіри, виявлення психологічних проблем і створення мотивації для подальшої роботи.

Третій етап: реалізація програмних заходів, включаючи тренінгову програму.

Такий підхід до профілактики аутоагресивної поведінки дозволяє виявити осіб, які перебувають у групі ризику, і надати їм своєчасну допомогу.

При розробці тренінгової програми корекції аутоагресії студентів були використані такі методи та засоби:

- Когнітивно-поведінкова терапія, заснована на ідеї, що аутоагресія є результатом дезадаптивних переконань особистості, які провокують відповідні автоматичні думки, поведінкові та емоційні реакції. Когнітивно-поведінкова терапія пропонує методи реструктуризації мислення шляхом самоспостереження, самоаналізу, а також повторення та закріплення конструктивних способів мислення, поведінки та емоційного реагування.

- Аутотренінг, спрямований на розвиток самоконтролю, регуляції емоцій та зниження стресу. Аутотренінг включає в себе такі техніки, як дихальні вправи, релаксація м'язів, самонавіювання.

- Ідеї та принципи здорового способу життя та здорового егоїзму, які спрямовані на формування позитивного ставлення до себе, підвищення самооцінки та розвиток навичок самодопомоги.

Такий підхід до корекції аутоагресії студентів дозволяє комплексно впливати на різні фактори, які можуть сприяти її розвитку.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) - це метод психологічного лікування, який спрямований на зміну негативних думок, поведінки та емоцій.

Основні вправи КПТ спрямовані на:

- Структурування та візуалізацію проблеми.
- Критичний аналіз власних суджень.
- Розробку нових, адаптивних способів мислення і взаємодії з оточуючим середовищем.

Ось більш детальний опис кожної вправи:

АВС-аналіз - це метод, який дозволяє людині зрозуміти, як її думки впливають на її емоції та поведінку. АВС-аналіз складається з трьох частин:

- А - активізуюча подія - це зовнішня подія або ситуація, яка викликає негативну реакцію у людини.
- В - віра (переконання) - це думки, які людина має про активізуючу подію.
- С - наслідки - це емоції та поведінка людини, які виникають внаслідок активізуючої події та її інтерпретації.

Сократівський діалог - це метод, який допомагає людині критично оцінити свої думки. Сократівський діалог передбачає, що терапевт задає клієнтові питання, які допомагають йому побачити нелогічність або необґрунтованість його думок. Наприклад, людина може думати, що вона не гідна любові. Сократівський діалог може допомогти їй зрозуміти, що ця думка не відповідає дійсності, оскільки вона не має жодних доказів на її підтримку [5].

Переоцінка - це метод, який допомагає людині розробити нові, адаптивні думки. Переоцінка передбачає, що людина замінює свої негативні думки на більш позитивні та реалістичні. Сократівський діалог - це метод, який допомагає людині критично оцінити свої думки, цінності та переконання. Цей метод заснований на ідеї, що в кожній людині є необхідні знання та розуміння, щоб знайти відповіді на свої питання. Питання, які задає терапевт, допомагають

людині активувати ці знання та розуміння. У процесі корекції аутоагресії Сократівський діалог відіграє ключову роль. Він допомагає людині:

- Зрозуміти, як її думки, цінності та переконання впливають на її поведінку.
- Переоцінити свої думки, цінності та переконання, щоб вони були більш адаптивними та реалістичними.
- Розробити нові, здорові способи мислення та поведінки.
- Основною ідеєю тренінгу є здоровий егоїзм. Це означає, що людина має право піклуватися про себе і ставити свої потреби на перше місце. Здоровий егоїзм не є егоїзмом у негативному сенсі. Він означає, що людина має право любити себе і піклуватися про своє фізичне та психічне здоров'я.
- Люди з високим рівнем аутоагресії часто вважають, що їм не можна піклуватися про себе. Вони можуть думати, що це егоїстично або що вони не заслуговують на турботу. Тренінг допомагає таким людям переосмислити ці думки і зрозуміти, що здоровий егоїзм є важливим для їхнього самопочуття.
- Дискусії та міні-лекції про здоровий спосіб життя допомагають учасникам тренінгу дізнатися про важливість здорового харчування, сну, фізичної активності та інших аспектів здорового способу життя. Цей аспект тренінгу є важливим, оскільки здоровий спосіб життя може допомогти зменшити ризик розвитку аутоагресії та інших проблем зі здоров'ям.
- Тренер кожної сесії запитує учасників тренінгу про їх самопочуття та спосіб життя. Це дозволяє тренеру надавати індивідуальні рекомендації та підтримувати учасників у їхніх зусиллях щодо впровадження здорового способу життя.
- Здоровий спосіб життя - це в першу чергу турбота про себе. Він допомагає людям підвищити свою самооцінку, покращити своє самопочуття та навчитися піклуватися про себе. Це є важливим фактором у процесі корекції аутоагресії [3].

### **3.2. Програма корекції аутоагресивної поведінки студентської молоді**

Програма корекції аутоагресивної молоді студентської молоді.

Мета програми - допомогти студентам з аутоагресією розвинути здорові способи мислення, поведінки та реагування на стрес.

Завдання програми включають:

- Усвідомлення студентами причин і наслідків аутоагресії.
- Формування навичок самоспостереження та самоаналізу.
- Робота з неадаптивними когніціями (негативним мисленням, переконанням).
- Розвиток адаптивних когніцій (позитивного мислення, переконання).
- Впровадження здорових способів життя.

Структура програми. Програма складається з 8 занять, розділених на три блоки:

#### *Блок 1. Діагностика та ознайомлення (2 заняття)*

Цей блок спрямований на:

- Ознайомлення учасників з програмою та її цілями.
- Ознайомлення з основними теоретичними основами когнітивно-поведінкової терапії, аутоагресії та аутотренінгу.
- Формування усвідомлення проблем учасників та їхніх реалістичних очікувань.
- Розвиток навичок самоспостереження та самоаналізу.

#### *Блок 2. Робота з неадаптивними когніціями (3 заняття)*

Цей блок спрямований на:

- Визначення причин неадаптивних когніцій студентів.
- Навчання оцінювання та усвідомлення автоматичних думок та особистих переконань.
- Розробку раціональних способів мислення та поведінки.
- Пошук оптимальних шляхів нормалізації психофізіологічного стану.
- Засвоєння ідеї здорового егоїзму.

### *Блок 3. Розвиток та закріплення адаптивних когніцій (3 заняття)*

Цей блок спрямований на:

- Перевірку та закріплення раціональних способів мислення і поведінки.
- Знаходження індивідуальних способів та особливостей психофізіологічної саморегуляції.
- Освоєння технік аутотренінгу.
- Усвідомлення можливості та механізмів зміни автоматичних думок, переконань, психофізіологічного стану.

Методи і техніки

У програмі використовуються такі методи і техніки:

- Діагностика та оцінка аутоагресії.
- Теоретичні лекції та бесіди.
- Практичні вправи та завдання.
- Дискусії та групова робота.
- Робота з психологічними тестами.
- Вправи аутотренінгу.

Очікувані результати програми включають:

- Зменшення рівня аутоагресії.
- Розвиток здорових способів мислення, поведінки та реагування на стрес.
- Покращення самооцінки та самоприйняття.
- Підвищення рівня психологічного благополуччя.

Ефективність програми оцінюється за такими показниками:

- Зниження рівня аутоагресії, що визначається за допомогою діагностичних методик.
- Позитивні зміни у способі мислення, поведінці та реагуванні на стрес, що оцінюються за результатами аналізу самоспостереження, відгуків учасників програми та даних анкетування.

- Покращення самооцінки та самоприйняття, що визначається за допомогою психологічних тестів.

- Підвищення рівня психологічного благополуччя, що оцінюється за допомогою даних анкетування та відгуків учасників програми.

Отже, програма психологічної корекції аутоагресії студентів є комплексним і ефективним методом допомоги людям, які страждають від цієї проблеми. Програма спрямована на розвиток здорових способів мислення, поведінки та реагування на стрес, що сприяє зменшенню рівня аутоагресії, покращенню самооцінки та самоприйняття, підвищенню рівня психологічного благополуччя.

**Таблиця 3.1.**

**Програма корекції аутоагресивної молоді студентської молоді.**

№ блоку	Назва тренінгового блоку	Основні психолого-педагогічні та тренінгові засоби
1.	Діагностика та ознайомлення	Знайомство. Правила роботи в групі. Формування атмосфери психологічної безпеки. Складання списку проблем та очікувань. Конкретизація головної проблеми. Пояснення АВС взаємозв'язку. Міні-лекція з обговоренням «Здоровий спосіб життя». Обговорення проблеми аутоагресії та її місця в житті учасників тренінгу. Оцінка власного стану та настрою. АВС-аналіз. Техніка «STOP». Вправа «Інтроскоп».
2.	Робота з неадаптивними когніціями	Оцінка та аналіз власного стану, настрою. Історія про «Сократівський діалог». Обговорення результатів домашнього завдання. Вправа «Асоціації». Вправа «Драбинка». Вправа «Важкість». Вправа «Тепло». Вправа «Серце». Вправа «Сократівський діалог». Техніка «Потрібно, непотрібно». Метод експериментів.

3.	Розвиток та закріплення адаптивних когніцій	Обговорення, дискусії. Загальна оцінка стану, настрою. Обговорення результатів експериментів. Повторення і програвання. Закріплення ідей здорового способу життя і здорового егоїзму. Вправа «Дихання». Вправа «Відсутність думок».
----	---	---

### 3.3. Застосування логотерапії Віктора Еміля Франкла в психотерапії та психологічному консультуванні

Термін «логотерапія» може мати два значення. Цей термін можна використовувати для опису будь-якої професійної психологічної допомоги, яка використовує антропологічні припущення, прийняті в логотерапії. Якщо в процесі надання допомоги професіонал посилається на такі припущення і зосереджує свою увагу, наприклад, на питаннях сенсу життя, страждання чи смерті, можна говорити про логотерапії в широкому сенсі. Припущення, що лежать в основі так зрозумілої логотерапії, включають, перш за все, прийняття тривимірної моделі людини. Ця модель передбачає, що людське існування відбувається на біологічному, психічному та духовному рівнях [39]. Філософським обґрунтуванням цієї моделі є сприйняття людини в класичній філософії та поняття Бога як абсолютної істоти. Ця філософія передбачає, серед іншого: реальне (а не лише інтенційне) існування духовної реальності та існування об'єктивної ієрархії цінностей. Три плани людського буття взаємопроникають, але їх неможливо звести один до одного, як і жоден з них не можна відкинути. У біологічному вимірі людина дуже залежить від умов і обставин і живе суворо за принципом гомеостазу (підтримки рівноваги). У психічному вимірі також діє принцип гомеостазу, хоча детермінізм менший. У духовному вимірі ні принцип детермінізму, ні принцип гомеостазу не діють. Людина має здатність до вільного ставлення до обставин і умов. Однак у

духовному вимірі баланс не є позитивним станом, а скоріше застоєм, який є небезпечним для розвитку та загрожує екзистенційним розчаруванням [39].

Розглядаючи таку точку зору на людину та процес надання допомоги, слід сказати, що майже кожен може бути логотерапевтом і багато методів можна використовувати в душі широкого розуміння логотерапії. На практиці орієнтація пацієнта на світ цінностей і духовності (ноетичний вимір) або введення питання сенсу життя в терапевтичний діалог можлива і в інших напрямках психотерапії, якщо вони не знижують людського буття. Діяльність з надання допомоги, заснована на таких припущеннях, є логотерапією в загальному розумінні, але вона не обов'язково повинна бути психотерапією. Вони можуть включати психологічне консультування, психоосвіту або кризове втручання.

У більш строгому розумінні логотерапію можна розуміти як специфічний метод психотерапевтичної діяльності, як з точки зору використовуваних технік, так і з точки зору області проблем і цілей терапії. У такому розумінні логотерапія відрізняється кількома характерними елементами. Перш за все, йдеться про використання власних терапевтичних технік, таких як: сократівський діалог, парадоксальна інтенція, дереклексія, модуляція ставлення, логодрама. Суть цих технік або стратегій роботи полягає в тому, щоб пов'язати проблеми пацієнта з його духовним виміром функціонування. Логотерапія в строгому значенні також характеризується певною сферою обговорюваних проблем, наприклад, концентрацією на «непереборних стражданнях», екзистенціальній порожнечі та розчаруванні в пошуках сенсу. Логотерапію, як специфічний метод психотерапії, також вирізняє спрямованість терапевтичних цілей, які часто орієнтовані на ноетичну сферу, включають аналіз конфліктів прагнень, стосуються реорганізації ієрархії цінностей, відкриття сенсу чи підвищення свідомості репресованих аспектів духовності. Саме про логотерапію в строгому сенсі йтиметься далі [49].

Серед технік логотерапії в першу чергу слід згадати сократівський діалог. Це техніка, яка також використовується в інших сферах терапії (наприклад, посткогнітивна терапія). Назва відноситься до методів Сократа, який порівнював



філософа з акушеркою. Філософ допомагає відкрити правду про іншу людину, як акушерка допомагає дитині вийти з утроби матері. У логотерапії цей діалог передбачає спонукання до роздумів над сенсом окремих дій і існування загалом. Найчастіше воно має форму відкритих питань з філософським відтінком, спрямованих на важливу сферу буття, яка не повністю відображається у свідомості пацієнта.

Техніка парадоксальної інтенції також походить від логотерапії. Його суть полягає в тому, щоб викликати установку бажання того, чого боїться пацієнт. Це свідоме рішення, а не ефект терапевтичних маніпуляцій, тому цей метод не можна ототожнювати з парадоксальною технікою, яка використовується, наприклад, в еріксонівській або системній терапії. Використовуючи парадоксальний намір, пацієнт, який боїться бруду, має абсурдно бажати якомога більше забруднитися, а той, хто боїться збентеження, починає переконувати себе, що він хоче осоромитися кілька разів на день. Слід підкреслити, що це свідомий і раціональний прийом. Він заснований на консультації з пацієнтом, тому елемент несвідомої маніпуляції обмежений. Заохочення терапевта заохочувати таке ставлення може бути сприйнято пацієнтом як абсурд, і тому здивування, посмішка або навіть жарт щодо рекомендації є природними. Саме заохочення є відправною точкою для подальшої розмови. Суть цієї техніки полягає в тому, щоб розблокувати здатність до самоперевершення та подолання власних розумових обмежень. Ось чому така важлива доза гумору, оскільки вона вводить установку «самодистанціювання». Аура абсурду дозволяє пацієнту дистанціюватися від своїх симптомів. Ефективні застосування парадоксального наміру описано, серед іншого, по відношенню до пацієнтів зі страхом смерті та одержимістю [49].

Техніка дерефлексії також характерна для логотерапії. Зазвичай використовується в роботі з сексуальними неврозами. Це передбачає відволікання уваги від статевого акту з метою зменшення гіперінтенції (тобто сприйняття власної сексуальної активності як вимоги, встановленої партнером) і гіперрефлексії (тобто зосередження уваги на перебігу власної сексуальної

активності). Гіперінтенція також виникає, коли об'єктом навмисної дії стає те, що зазвичай є результатом досягнення іншої мети. Це той випадок, коли пацієнт спрямовує свої дії безпосередньо на досягнення щастя і задоволення, нехтуючи «причинами щастя» або «життєвими цілями», результатом яких є щастя і задоволення. У таких ситуаціях терапевт прагне відвернути увагу від фіксованого заняття. Це робиться шляхом погодження та заохочення до роздумів над своїми намірами. Подібно до парадоксального наміру, тут використовується здатність до самопереходження та самовідключення, доступна лише людям. Мовою логотерапії можна сказати, що таке відволікання від основного заняття може розблокувати пошук сенсу - природне бажання надати сенсу може знайти спонтанний шлях. Дереклексію також варто рекомендувати в неклінічних застосуваннях, оскільки вона може вивільнити енергію розумового розвитку, яка досі була зосереджена на певному життєвому завданні (наприклад, кар'єрі) [38].

Техніка модуляції ставлення пов'язана з процесом усвідомлення ієрархії цінностей і прийняття рішень, пов'язаних з реалізацією цінностей. Франкл поділяє цінності на: творчі (наприклад, робота), емпіричні (наприклад, знання, мистецтво, любов) і ставлення (наприклад, гідність, честь). У випадках важких психічних криз і невиліковних захворювань, коли пацієнт не в змозі реалізувати творчі та досвідні цінності, логотерапевт аналізує з ним його цінності ставлення. Це включає, серед іншого: про те, як хтось приймає свої страждання. Постуральна модуляція у пацієнта, який потрапив у непереборну ситуацію, спрямована на те, щоб зробити його активним, а не пасивним у витриманні своїх страждань. Таким чином, модуляція ставлення відноситься до роздумів про гідність, свободу чи релігійне життя людини, що спонукає пацієнта оцінити своє ставлення до того, що є його стражданням або джерелом страждання. Наприклад, терапевт може заохочувати пацієнта модулювати ставлення до страждань за допомогою таких питань, як: у вашій ситуації, як ви можете пережити все це з гідністю? Як ти можеш прийняти те, що з тобою сталося, щоб ти міг дивитися собі в очі? Що означає «зберегти обличчя» перед обличчям того, через що ви проходитье в житті?

До характерних для логотерапії прийомів відноситься також логодрама, коли пацієнт уявляє себе на смертному одрі, щоб поглянути на своє поточне життя з відстані. Він призначений для того, щоб допомогти визначити, як пацієнт сприймає свої життєві цілі, і зіткнутися поточною участю і досвід з перспективою швидкоплинності. Франклін описує приклади логодрами як терапевтичного втручання, спрямованого на переживання тих цінностей, які є довговічними навіть перед лицем смерті та швидкоплинності.

Логотерапія особливо важлива для проблем, що виникають внаслідок екзистенційної фрустрації, коли людське прагнення до сенсу блокується. Це проявляється в ситуаціях, коли людина не знаходить виправдання своєму існуванню, коли вона сумнівається в сенсі своїх вчинків або взагалі в причинах свого життя. Екзистенційна фрустрація сама по собі не є психопатологічною проблемою, але вона може бути одним із факторів, що призводять до неврозу чи депресії, часто з суїцидальними нахилами. Там, де фактор екзистенційної фрустрації був вирішальним у виникненні неврозу, Франкл пропонує використовувати термін «ноогенний невроз». Емпіричні дослідження показують, що в популяції хворих на неврози ноогенна етіологія займає досить велику частку - від кількох до кількох десятків відсотків. Значна частина проблем, на яких зосереджується логотерапія, також є результатом психічних криз, пов'язаних з життєвими подіями. Смерть близької людини або інформація про невиліковну хворобу часто порушує сучасний спосіб сприйняття та виправдання сенсу свого існування [45].

Специфічні цілі психологічної допомоги стосуються проблемних зон, характерних для логотерапії. Логотерапія особливо фокусується на розширенні та реорганізації ієрархії цінностей. Це робиться шляхом роздумів над тим, що є джерелом сенсу в житті пацієнта і що становить зміст його совісті, яку Франкл назвав «органом сенсу». Він вважав, що совість виражає невідповідність між тим, ким є людина, і ким вона повинна бути. На цій основі він і пацієнт формулюють цілі терапії. Це було особливо важливо у випадках серйозних і невиліковних захворювань, коли пацієнт не мав можливості реалізувати творчі

та досвідні цінності. Потім логотерапевт проаналізував свої цінності ставлення до пацієнта. Головним чином це стосується того, як хтось приймає свої страждання. На думку Франкла, кінцевий сенс страждань можна знайти, посилаючись на абсолютні цінності. Тому він не уникає роздумів про гідність особи, свободу та релігійне життя [45].

У терапевтичній роботі над екзистенціальною порожнечою логотерапевт шукає конкретну життєву мету з пацієнтом, наприклад, коли має справу з проблемою «врівноважених» самогубців, які не можуть знайти повноцінної відповіді на питання: Чого ще я можу очікувати від життя?, через «сократівський діалог» він ставить проблему: Чого ще чекає від мене життя? Таким чином, він переходить від прагнення досягти почуття задоволення і власного щастя до прагнення, зосередженого на досягненні цілей і надособистісних цінностей.

Також варто сказати про вимоги до логотерапевта. Як і в інших сферах професійної психологічної допомоги, тут ви «працюєте з собою» – ваша особистість використовується як інструмент роботи. Франкл розуміє логотерапію як розширення меж своєї людини (і особистості) з метою розуміння та прояснення сфери сенсу життя іншої людини (хто я і ким я хочу бути як людина, яка займається психотерапією). Для якісної логотерапії важливо, щоб терапевт також знав про свої індивідуальні посилення, прагнення та досвід, які надають сенсу його життю та роботі. Іншими словами, важко уникнути (або навіть неможливо уникнути) рефлексії над сенсом, якщо хтось хоче викликати таку рефлексію в житті пацієнта і, крім того, використовувати її в процесі змін.

## Висновки

1. Студентський вік – це період життя, коли людина знаходиться на стадії активного пошуку свого місця у світі і формування своєї особистості. Цей період може бути дуже непевним і важким, але в той же час він є дуже важливим для подальшого життя. Студентський вік характеризується постійними змінами – відносинами з друзями, місцем проживання, навчанням і роботою. У цей період людина стикається з багатьма новими викликами і можливостями, які допомагають їй зрозуміти, хто вона є насправді. Важливо, щоб студенти не забували про своє здоров'я і духовний розвиток, оскільки це є ключовим для досягнення успіху в житті. В цей період людина може зробити багато помилок, але це є нормальним явищем, оскільки саме помилки допомагають зрозуміти, як не повинно бути.

2. Екзистенціальна фрустрація особистості означає психологічний стан, в якому людина відчуває світ життєвого змісту. Сучасні дослідження показують, що причини екзистенціальної фрустрації можуть бути пов'язані з особистісними рисами (емоційна стійкість, доброзичливість, сумлінність, відкритість до досвіду) та спрямованістю (цінністю, ціллю, інтересами). Наприклад, низька доброзичливість, знижена сумлінність, закритість до нового досвіду, емоційна нестійкість та негативне ставлення до себе можуть сприяти внутрішньому життєвому сенсу. Також особливості спрямованості, зокрема, недооцінка творчості, пізнання, праці та надання переваг матеріальним цінностям, можуть також вплинути на виникнення екзистенційної фрустрації, особливо серед студентів, для яких навчання є аспектом їхнього життя. емоційна нестійкість та негативне ставлення до себе можуть сприяти внутрішньому життєвому сенсу.

3. Період пізньої юності та ранньої дорослості – це час інтенсивних змін розвитку, які для багатьох людей стають кризою настільки сильною, що виходить за межі нормативно переживаних труднощів. Такі завдання, як формування власної ідентичності, переосмислення стосунків з однолітками та

дорослими або прийняття змін у тілі можуть сприяти почуттю втрати контролю над життям і призвести до труднощів у справі. Здійснення деструктивних дій, включаючи аутоагресивні дії, іноді стає спробою впоратися з новою, невідомою реальністю.

Аутоагресивна поведінка спрямована на заподіяння особистістю фізичної чи психологічної шкоди самій собі через втрату змісту життя, невміння виражати свою агресію зовні, неуспішність міжособистісної взаємодії в мікросоціумі; ригідність, негативне ставлення до себе, почуття провини та образи тощо.

Схильність до ризику деякі автори розглядають як властивість особистості, інші як поведінку, обумовлену факторами зовнішнього середовища. У той же час дослідники притримуються однієї думки, що рівень тривоги та агресивності суттєво впливає на схильність до ризикованої поведінки. На думку деяких вчених схильність до ризикованих дій виступає як суб'єктивна категорія, що тісно пов'язана з почуттям провини. Для студентської молоді характерні такі форми аутоагресії, як татуювання, пирсинг, брендінг, скарифікація; зловживання алкогольвмісними речовинами, вживання психоактивних речовин (ПАР) наркотичної дії, тютюнопаління, ризиковані види спорту, синдром Тоада («синдром веселого автоводіння»); нерегульований прийом медичних препаратів, схильність до анорексії та зловживання кількістю медичних втручань заради краси; суїцидальні дії тощо.

4. Для емпіричного дослідження екзистенційної фрустрації як чинника аутоагресивної поведінки було підібрано комплекс діагностичних методик, який виявляє схильність до особистісної та соціальної фрустрації, аутоагресивну та гетероагресивну поведінку, сенсожиттєві орієнтації та зміст життя.

- Авторська анкета (додаток А.1.);
- Методика експрес-діагностики рівня особистісної фрустрації (автор В. Бойко) (додаток А.2.);
- Методика діагностики рівня соціальної фрустрації (Л.І.Вассерман) (додаток А.3.);
- Методика «Ауто- та гетероагресія» Є.П. Ільїна. (додаток А.4.);

- Тест сенсожиттєвих орієнтацій Джеймс Крамбо, Леонард Махолік (адаптація: Д. А. Леонтєв) (додаток А.5.)

Емпіричну вибірку склали 35 студентів (19 – дівчат та 16 – юнаків) гуманітарних спеціальностей у віці 18-22 років.

5. За методикою експрес-діагностики рівня особистісної фрустрації (автор В. Бойко) у більшості респондентів 59% дівчат та 63% юнаків низький або відсутній рівень особистісної фрустрації, що вказує на розвиток їхніх позитивних якостей та емоційних станів. У більшій кількості респондентів дуже низька або відсутня соціальна фрустрація. Такі студенти мають чіткі цілі та плани на життя. Вони впевнені у собі та своїх силах, і не бояться труднощів, працелюбні і прагнуть до успіху. Основна відмінність між цими двома типами фрустрації полягає в тому, що соціальна фрустрація викликається зовнішніми факторами, а особистісна - внутрішніми.

6. Аналізуючи методику «Ауто- та гетероагресія» Є.П. Ільїна у більшості респондентів продіагностовано низький та понижений рівні аутоагресивної та гетероагресивної поведінки як у дівчат так і у юнаків.

7. По тесту сенсожиттєвих орієнтацій Джеймс Крамбо, Леонард Махолік (адаптація: Д. А. Леонтєв) у більшості респондентів високий рівень у 51% (9 із 19) дівчат та 50% (8 із 16) юнаків, присутня ціль у житті та впевнені у собі та своїх діях та рішеннях. У 40% (8 із 19) дівчат та 38% (6 із 16) юнаків - середній рівень, що вказує на вагання даних респондентів що до своє цілеспрямованості по житті. Низький рівень у невеликій кількості респондентів, а саме: 9 % (1 із 19) дівчат та 17% (2 із 16) юнаків, не сприймають життя як цікавий, емоційно насичений процес, у бідь-яких ситуаціях відчуваю тривогу та переживання.

8. Програма психологічної корекції аутоагресії студентів є комплексним і ефективним методом допомоги людям, які страждають від цієї проблеми. Програма спрямована на розвиток здорових способів мислення, поведінки та реагування на стрес, що сприяє зменшенню рівня аутоагресії, покращенню самооцінки та самоприйняття, підвищенню рівня психологічного благополуччя.

## Список використаних джерел

1. Дьоміна О. О. Суїцидальна поведінка при гострій реакції на стрес у осіб молодого віку автореф. дис. канд. мед. наук: 14.00.16 Харк. мед. акад. після диплом. освіти, Х., 2004. 20 с.
2. Мусаелян О. М. Аутоагресивна поведінка особистості: основні концептуальні підходи зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т. 1 К., 2014. С. 140–143.
3. Мусаелян О. М. Психологічні особливості запобігання аутоагресивній поведінці студентської молоді. Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук (доктора філософії) за спеціальністю 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України, Київ, 2018.
4. Мусаелян О. М. Смишлужиттєві орієнтації та особливості їх впливу на схильність до аутоагресивної поведінки студентської молоді. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки» Т. 2 Вип. 3. Херсон Видавничий дім «Гельветика», 2016. С. 68-75.
5. Мусаелян О. М. Теоретико-методичні засади дослідження особливостей аутоагресивної поведінки студентської молоді Вісник післядипломної освіти зб. наук. пр.. Ун-т менедж. Освіти НАПН України К., 2005. Вип. 15(28). АТОПОЛ ГРУП, 2015. С.226–235.
6. Психологія життєвої кризи Відп. ред. Т.М. Титаренко. Київ, Агропромвидав України, 1998. С. 69–99.
7. Сидоренко Ж. В. Особливості міжособистісних стосунків студентської молоді як передумова постановки життєвих завдань з психологічного здоров'я Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. Херсон, 2016. Вип. 6, Т. 2. С. 155- 160
8. Франкл У. Людина у пошуках сенсу: Збірник. Пер. з англ та нім. К, 1990. 368 с.: Іл. (Б-ка зарубіжної психології)



9. Babiker G., Arnold L. Autoagresja. Mowa zranionego ciała, przeł. M. Polaszewska- -Nicke, GWP, Gdańsk.
10. Bandura A., Teoria społecznego uczenia się, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa
11. Boschemeyer U., Co jest ważne?, Wydawnictwo WAM, Kraków
12. Brzezińska A., Bardziejewska M., Ziółkowska B. (2002), Szanse rozwoju w okresie dorastania, Poznań: Wydawnictwo Fundacji Humaniora
13. Cudowska A., Kształtowanie twórczych orientacji życiowych w procesie edukacji, Wydawnictwo Trans Humana, Białystok, s. 155.
14. Erikson E. Childhood and Society. 2nd ed. N. Y., 1963
15. Erikson E. H., Tożsamość a cykl życia, Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań, s. 47
16. Fatyga B., Pan Jourdain i styl życia, [w:] Style życia, wartości, obyczaje. Stare tematy, nowe spojrzenie, red. A. Jawłowska, W. Pawlik, B. Fatyga, Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawa, s. 15
17. Festinger L., Teoria dysonansu społecznego, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, s. 39.
18. Frankl V. E., Człowiek w poszukiwaniu sensu. Głos nadziei z otchłani Holokaustu, tłum. A. Wolnicka, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa, s. 34..
19. Frankl V., Człowiek w poszukiwaniu sensu, przeł. A. Wolnicka, Warszawa 2009
20. Frankl, V. E. Nieświadomy Bóg. Warszawa: Instytut Wydawniczy PAX.
21. Frankl, V. E. Psychoterapia dla każdego. Warszawa: Instytut Wydawniczy PAX.
22. Giddens A., Nowoczesność i tożsamość, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, s. 263
23. Grabowski D., Miejsce pracy w kulturze konsumpcji. Etos pasjonującej i interesującej pracy jako forma konsumpcji Wydawnictwo Difin, Warszawa, s. 73.
24. Halicka, J., & Kiejna, A. Non-suicidal self-injury (NSSI) and suicidal: criteria differentiation. *Advances in Clinical and Experimental Medicine*, 27(2), 257–261

25. Harwas-Napierała B., *Doroślóć jako spełnienie*, Wydawnictwo LIBRON, Kraków
26. Klamut R. *Cel, czas, sens życia*, Lublin: Towarzystwo Naukowe KUL.
27. Klamut, R. Źródło motywacji podmiotowej – potrzeba sensu życia. *Zeszyty Naukowe Politechniki Rzeszowskiej. Ekonomia i Nauki Humanistyczne*, nr 219, z. 14, s. 49-60.
28. Kubacka-Jasiecka, D. *Agresja i autoagresja z perspektywy obronno- - adaptacyjnych dążeń Ja*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
29. Kuczyński, J. *Filozofia życia*. Warszawa: Wiedza Powszechna.
30. Makowska, I., & Gmitrowicz, A. Samookaleczenia bez intencji samobójczej a zachowania samobójcze. *Psychiatria i Psychologia Kliniczna*, 18(2), 173–179. DOI: <https://doi.org/10.15557/PiPK.2018.0020>.
31. Michalski, J.T. *Sens życia a pedagogika. Impulsy myśli Viktora E. Frankla*, Toruń: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Mikołaja Kopernika.
32. Miś L., *Ery i fazy rozwoju w życiu człowieka dorosłego w ujęciu D. J. Levinsona [w:] Duchowy rozwój człowieka. Fazy życia, osobowość, wiara, religijność*, red P. Sowa, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków, s. 52-53.
33. Nowak-Dziemianowicz M. *Doświadczenia rodzinne w narracjach. Interpretacje sensów i znaczeń*, Wrocław: Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego.
34. Obuchowski K. *Przez galaktykę potrzeb*, Poznań: Zysk i S-ka
35. Obuchowski K., *Galaktyka potrzeb. Psychologia dążeń ludzkich*, Wydawnictwo Zysk i S-ka, s. 67.
36. Olubiński A., *Uczelnia wyższa w procesie kształtowania postaw młodzieży [w:] Wymiary społecznego uczestnictwa w życiu. Między dzieciństwem a dorosłością*, red H. Krauze-Sikorska, Wydawnictwo Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza, Poznań, s. 216.
37. Pawłowska, B., Potemska, E., Zygo, M., Olajossy, M., & Dziurzyńska, E. *Rozpowszechnienie samouszkodzeń dokonywanych przez młodzież w wieku od 16 do 19 lat*. *Psychiatria Polska*, 50(1), 29–42. DOI: <http://dx.doi.org/10.12740/PP/36501>

- 38.Plopa M. (2007), Psychologia rodziny, Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”
- 39.Popielski, K. (2008), Psychologia egzystencji. Wartości w życiu. Lublin: Wydawnictwo Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego
- 40.Puchalski K., (2011), Psychospołeczne problemy zdrowia i choroby, [w:] Zdrowie publiczne. Wybrane zagadnienia, red. J. Opolski, Wydawnictwo: Szkoła Zdrowia Publicznego CMPK, Warszawa, s. 167.
- 41.Raban M., Die geistige Dimension der Psychologie Viktor E. Frankls, Frankfurt a.M. 1989, s. 36.
- 42.Radziwiłłowicz, W., & Lewandowska, M. Od traumatycznych wydarzeń i dysocjacji do Ja cielesnego i objawów depresji – w poszukiwaniu syndromu autodestruktywności u młodzieży dokonującej zamierzonych samookaleceń. Psychiatria Polska, 51(2), 283–301. DOI: <http://dx.doi.org/10.12740/PP/36501>
- 43.Sęk H. Psychologia kliniczna, t. 1, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- 44.Sękowska M., Neopsychoanalityczna koncepcja rozwoju psychospołecznego Erika H. Eriksona, [w:] Duchowy rozwój człowieka. Fazy życia, osobowość, wiara, religijność, red. P. Socha, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków, s. 11
- 45.Siwak-Kobayashi M.M., Problemy noogenne w nerwicach, [w:] K. Popielski (red.), Człowiek – pytanie otwarte, Lublin: R.W. KU
- 46.Stawicka, M. Autodestruktywność dziecięca w świetle teorii przywiązania. Poznań: Wydawnictwo Naukowe
- 47.Strelau J., Psychologia, t. 1: Podstawy psychologii, Gdańsk: GWP.
- 48.Suchańska, A. Przejawy i uwarunkowania psychologiczne pośredniej autodestruktywności. Poznań: Wydawnictwo Naukowe WAM.
- 49.Szczukiewicz P., Logoterapia a pomaganie w kryzysie psychicznym, Vyzvy pre psychologii tretieho tisicrocia, Trnava: Trnavska Univerzita.
- 50.Vetulani J., Uzależnienia a inteligencja emocjonalna, <http://vetulani.wordpress.com/2012/11/05>, data dostępu: 10.01.2017
- 51.Wosińska W., Psychologia życia społecznego, Gdańskie Wydawnictwa Psychologiczne, Gdańsk, s. 86

52. Wycisk, J. Samouszkodzenia umiarkowane – charakterystyka zjawiska. W: A. Suchańska, J. Wycisk (red.), Samouszkodzenia: istota, uwarunkowania, terapia. Poznań: Bogucki Wydawnictwo Naukowe
53. Wysocka E., Doświadczenie życia w młodości – problemy, kryzysy i strategie ich rozwiązywania, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice, s. 94
54. Yalom I., Psychoterapia egzystencjalna, przeł. A. Tanalska-Dulęba, Warszawa 2008
55. Yalom I.D. Psychoterapia egzystencjalna. Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia.
56. Zagrodzka J., Neurofizjologiczne mechanizmy zachowania emocjonalnego, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, s. 359
57. Ziółkowska B., Okres wczesnej dorosłości. Jak rozpoznać potencjał młodych dorosłych? [w:] Psychologiczne portrety człowieka, red. A. I. Brzezińska, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk, s. 425

## Додатки

### Додаток А.1.

Вкажіть, будь ласка, наступні дані:

Вік \_\_\_\_\_

Стать \_\_\_\_\_

Форма навчання  Денна  Заочна

Робота  Є  Немає

Сімейний стан \_\_\_\_\_

Діти (стать та вік) \_\_\_\_\_

Чи вважаєте себе:

	Так	Напевно так	Незнаю	Напевно ні	Ні
Алкозалежним/ою					
Ігроманом/кою (азартні)					
Ігроман/кою (комп'ютерні)					
Наркоманом/кою					
Інтернет залежним/ою					
Залежним/ою від безпорядкових сексуальних зв'язків					
Залежним/ою від психотропних речовин					
Порно залежним/ою					

### Додаток А.2.

#### Експрес-діагностика рівня особистісної фрустрації (В. В. Бойко)

Інструкція. Ознайомившись з подальшими ситуаціями, дайте відповідь, чи згодні ви з ними (поставте поруч з номером знак «плюс») чи ні (поставте знак «мінус»).

#### Опитувальник

1. Ви заздрите благополуччю деяких своїх знайомих.

2. Ви незадоволені стосунками в сім'ї.
3. Ви вважаєте, що гідні кращої долі.
4. Ви вважаєте, що могли б досягти більшого в особистому житті або в роботі, якби не обставини.
5. Вас засмучує те, що не здійснюються плани і не збуваються надії.
6. Ви часто зриваєте зло чи досаду на будь-кому.
7. Вас злить, що комусь щастить в житті більше, ніж вам.
8. Вас засмучує, що вам не вдається відпочивати або проводити дозвілля так, як хочеться.
9. Ваше матеріальне становище таке, що пригнічує вас.
10. Ви вважаєте, що життя проходить повз вас (проходить даремно,).
11. Хтось або щось постійно принижує вас.
12. Невирішені побутові проблеми виводять вас з рівноваги.

### Додаток А.3.

#### Методика діагностики рівня соціальної фрустрації (автор Л. Вассерман).

Інструкція. Прочитайте кожне запитання й обведіть одну з цифр, яка підходить найбільше:

- 1 – цілком задоволений;
- 2 – швидше задоволений;
- 3 – швидше не задоволений;
- 4 – цілком не задоволений.

<b>Чи задоволені Ви:</b>	<b>Бали</b>
Своєю освітою	1 2 3 4
Стосунками з колегами по роботі	1 2 3 4
Стосунками з адміністрацією на роботі	1 2 3 4
Стосунками із суб'єктами своєї професійної діяльності	1 2 3 4
Змістом своєї роботи загалом	1 2 3 4
Умовами професійної діяльності (навчання)	1 2 3 4
Своїм становищем у суспільстві	1 2 3 4
Матеріальним становищем	1 2 3 4
Житлово-побутовими умовами	1 2 3 4
Стосунками з чоловіком (дружиною)	1 2 3 4
Стосунками з дитиною (дітьми)	1 2 3 4
Стосунками з батьками	1 2 3 4
Станом суспільства (держави)	1 2 3 4
Стосунками з друзями, найближчими знайомими	1 2 3 4

Сферою послуг і побутового обслуговування	1 2 3 4
Сферою медичного обслуговування	1 2 3 4
Проведенням дозвілля	1 2 3 4
Можливістю проводити відпустку	1 2 3 4
Можливістю вибору місця роботи	1 2 3 4
Своїм способом життя загалом	1 2 3 4

#### Додаток А.4.

### Опитувальник «АУТО- І ГЕТЕРОАГРЕССИЯ» (Є. П. ІЛЬІН)

Інструкція. На кожне твердження в матриці потрібно дати відповіді «так» (ставиться знак «+») або «ні» (ставиться знак «-»).

#### Питання тесту

1. Я не можу втриматися від грубих слів, якщо хтось не згоден зі мною.
2. Іноді я пліткують про людей, яких не люблю.
3. Я ніколи не дратуюся настільки, щоб кидатися предметами.
4. Я рідко даю здачі, якщо мене вдарять.
5. Підчас я вимагаю в різкій формі, щоб поважали мої права.
6. Від злості я часто про себе посилаю прокляття моему кривднику.
7. Я можу згадати випадки, коли я був настільки злий, що хапав ліпшу під руку річ і ламав її.
8. Якщо я розлючуся, я можу вдарити людину.
9. Якщо хтось дратує мене, я готовий сказати все, що про нього думаю.
10. При виникненні конфлікту на роботі я найчастіше «розряджатися» в розмовах з друзями і близькими.
11. Іноді я висловлюю свій гнів тим, що стукаю по столу кулаком.
12. Якщо я повинен для захисту своїх прав застосувати фізичну силу, то я так і роблю.
13. Коли на мене кричать, я починаю кричати у відповідь.
14. Я часто розповідаю будинку про недоліки по службі, які критикують мене.
15. З досади я можу штовхнути ногою все, що підвернеться.
16. У дитинстві мені подобалося битися.
17. Я часто просто погрожую людям, хоча і не збираюся приводити загрозу у виконання.
18. Я часто про себе обмірковую, що мені треба висловити начальнику, але так і не роблю цього.
19. Я вважаю непристойним стукати по столу, навіть якщо людина дуже

сердитий.

20. Якщо той, хто взяв мою річ, не віддає її, я можу застосувати силу.
21. У суперечці я часто починаю сердитися і кричати.
22. Я вважаю, що засуджувати людину «позаочі» не дуже етично.
23. Не було випадку, щоб я зі злості що-небудь зламав.
24. Я ніколи не застосовую фізичну силу для вирішення спірних питань.
25. Навіть якщо я злюся, я не вдаюся до сильних виразів.
26. Я не пліткують про людей, навіть якщо вони мені дуже не подобаються.
27. Я можу так роззлоститись, що буду трощити все підряд.
28. Я не здатний вдарити людину.
29. Я не вмію «поставити людину на місце», навіть якщо він цього заслуговує.
30. Іноді я про себе обзиваю начальника, якщо залишаюся незадоволений його рішенням.
31. Мені не подобаються люди, які зганяють зло на своїх дітях, роздаючи їм потиличники.
32. Люди, які постійно переводять вас, варті того, щоб їх вдарити.
33. Як би я не був злий, я намагаюся не ображати інших.
34. Після неприємностей на роботі я часто скандалюю будинку.
35. Коли я дратуюся, то, йдучи, ляскаю дверима.
36. Я ніколи не любив битися.
37. Я буваю грубуватий з людьми, які мені не подобаються.
38. Якщо в транспорті мені віддали ногу, я про себе лаюся всякими словами.
39. Я завжди засуджую батьків, що ображають своїх дітей тільки тому, що у самих поганий настрій.
40. Краще переконати людину, ніж примушувати його фізично.

### Додаток А.5.

#### **Методика діагностики смисло-життєвих орієнтацій (СЖО, за Дж. Крамбом і Л. Махоліком, адаптація Д.О. Леонтєва)**

Інструкція. «Вам будуть запропоновані пари протилежних тверджень. Ваше завдання — вибрати одне з двох тверджень, яке на вашу думку, більше відповідає дійсності, і відзначити одну з цифр 1, 2, 3, залежно від того, наскільки ви впевнені у виборі (або 0, якщо обидва твердження, на ваш погляд, однаково правильні)».



1.	Зазвичай мені дуже нудно	3210123	Зазвичай я сповнений енергії
2.	Життя здається мені завжди хвилюючим і захоплюючим	3210123	Життя здається мені абсолютно спокійним і рутинним
3.	У житті я не маю певних цілей та намірів	3210123	У житті я маю дуже ясні цілі та наміри
4.	Моє життя видається мені вкрай безглуздим і безцільним	3210123	Моє життя видається мені цілком осмисленим і цілеспрямованим
5.	Кожен день здається мені завжди новим та несхожим на інші	3210123	Кожен день здається мені схожим на всі інші
6.	Коли я піду на пенсію, почну займатись цікавими речами, про які завжди мріяв	3210123	Коли я піду на пенсію, я намагатимусь не обтяжувати себе жодними турботами
7.	Моє життя склалося саме так, як я мріяв	3210123	Моє життя склалося зовсім не так, як я мріяв
8.	Я не досяг успіхів у здійсненні своїх життєвих планів	3210123	Я здійснив багато з того, що було заплановано мною в житті
9.	Моє життя порожнє і нецікаве.	3210123	Моє життя наповнене цікавими справами
10.	Якби мені довелося підбивати сьогодні підсумки мого життя, то я б сказав, що воно було цілком осмисленим	3210123	Якби мені довелося сьогодні підбивати підсумки мого життя, то я б сказав, що вона не мала сенсу
11.	Якби я міг обирати, то я побудував би своє життя зовсім інакше	3210123	Якби я міг обирати, то я прожив би життя ще раз так само, як живу зараз
12.	Коли я дивлюся на навколишній світ, він часто приводить мене в розгубленість і занепокоєння	3210123	Коли я дивлюся на навколишній світ, він зовсім не викликає у мене занепокоєння і розгубленості
13.	Я людина дуже обов'язкова	3210123	Я людина зовсім не обов'язкова
14.	Я вважаю, що людина має можливість здійснити свою життєвий вибір за своїм бажанням	3210123	Я вважаю, що людина позбавлена можливості вибирати через вплив природних здібностей та обставин

15.	Я напевно можу назвати себе цілеспрямованою людиною	3210123	Я не можу назвати себе цілеспрямованою людиною
16.	У житті я ще не знайшов свого покликання та ясних цілей	3210123	У житті я знайшов своє покликання та мету
17.	Мої життєві погляди ще не визначилися	3210123	Мої життєві погляди цілком визначилися
18.	Я вважаю, що мені вдалося знайти покликання та цікаві цілі в житті	3210123	Я навряд чи здатний знайти покликання та цікаві цілі в житті
19.	Моє життя в моїх руках, і я сам керую нею	3210123	Моє життя не підвладне мені і воно керується зовнішніми подіями
20.	Мої повсякденні справи приносять мені задоволення та задоволення	3210123	Мої повсякденні справи приносять мені суцільні неприємності та переживання