

стресу і дезадаптації, мабуть, характерні для особливої, вразливої частини населення, які до прикладу були жертвами чи свідками терористичних актів або учасниками військових дій [1]. Щодо стресостійкості, то джерела цієї життєвої сили розглядаються як такі, що належать внутрішньому світу індивіда. А висока позитивна емоційність є тим фактором, який допомагає людині повернутися в норму і повернутися на «докризовий рівень».

Список використаних джерел:

1. Brandon S. E., Silke A. P. Near- and long-term psychological effects of exposure to terrorist attacks. *Psychology of terrorism* / ed. by B. Bongar, L. M. Brown, L.E. Beutler, J.N. Breckenridge, P.G. Zimbardo. New York : Oxford University Press, 2007. P. 175–189.
2. Durodie B., Wessely S. Resilience or Panic? The Public and Terrorist Attack. *The Lancet*. 2002. № 360. P. 1901–1902.
3. Mash H. B. H., Ursano R. J., Benevides K. N., Fullerton C. S. Identification with terrorist victims of the Washington, DC sniper attacks: posttraumatic stress and depression. *Journal of Traumatic Stress*. 2016. V. 29. № 1. P. 41–48.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-393-7-13>

Горлач А. С.,
практичний психолог
лицею № 3
м. Хмільника, Вінницької обл.

ФЕНОМЕН САМОУШКОДЖУЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ У СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ

Самоушкоджуюча поведінка у сучасних підлітків досить поширений запит у практичній діяльності психолога. Також спостерігається інтерес науковців до феномену самоушкодження саме у підлітковому віці. Необхідність дослідження даної проблеми обумовлено потенційною небезпекою для здоров'я та життя дій самоушкоджуючого характеру. На жаль прояви самоушкодження є досить високими серед молоді.

Самоушкодження – навмисне пошкодження свого тіла через внутрішні причини без суїцидальних намірів. Для позначення цього явища

використовують термін селфхарм або селфгарм від англ. self – harm, що дослівно перекладають як «пошкодження власного тіла» [1; 2].

Тема самоушкодження підлітків не проста та викликає багато емоцій у оточуючих від глибокого співчуття, страху, незрозуміння і до повного відторгнення і навіть відрази. Прояви самоушкодження спостерігаються в кризові періоди розвитку підлітків – це можна пояснити інтенсивним становленням психологічних структур та функцій. Криза підліткового віку з властивими їй складнощами та суперечливими тенденціями емоційного та особистого розвитку стає фактором ризику самоушкодження. Психіка підлітка є особливо чутливою та вразливою, вона залежить також від перепадів гормональних змін.

Спостерігається, що найчастішою формою самоушкодження є самопорізи. Також це може бути випалювання тіла, биття себе, укуси, проколювання шкіри гострими предметами, висмикування волосся [3]. Підлітки можуть завдавати собі ушкодження будь-де на тілі. Найчастіше роблять це на кистях рук, зап'ястях, внутрішній стороні передпліччя, животі та стегнах. Вітчизняні клініцисти відзначають, що найвищий рівень самоушкоджуючої поведінки спостерігається у підлітково-юнацькому періоді – віком від 10 до 24 років. У дівчат пік припадає на 13–16 років, у юнаків – на 12–18 років. До самоушкодження більш схильні дівчатка, ніж хлопці.

Ознаки, що вказують на можливу самоушкоджуючу поведінку:

- одяг з довгими рукавами, навіть у спекотну погоду;
- часті свіжі порізи, синці, роздряпані рани;
- розмови про власну нікчемність чи безпорадність;
- підліток переживає важку подію в житті;
- наявність з собою гострих предметів;
- погіршення шкільної успішності, хоча зазвичай дитина навчалась добре;
- швидкі зміни настрою – засмучення або ж агресивність;
- підліток перестає брати участь у звичних видах діяльності.

Самоушкоджуюча поведінка може бути проявом прагнення позбавитися відчуття внутрішньої порожнечі, втрати емоцій та почуттів. Для підлітків – це спосіб вираження злості або страждання. Також на мою думку причиною є інтенсивні негативні емоції, які не проявляються у відкритій формі. Ушкодження тіла викликають біль, страх, стають способом вияву рішучості. Рідко самоушкодження є способом виразити себе, набути нового досвіду.

Існує ряд факторів, що збільшують ризик самоушкоджуючої поведінки:

– Деструктивні сімейні стосунки. Провокуючими стимулами є фізичне та сексуальне насильство, ворожість та постійна критика батьків, розлучення батьків, смерть члена сім'ї, конфлікти.

– Провокуюча поведінка однолітків. Поширена причина самоушкоджень у підлітків сварки з однокласниками та булінг, що супроводжується постійним фізичним та психологічним тиском.

– Деадаптивні особистісні риси. Сприятливі психологічні чинники – недостатнє розуміння своїх емоцій, невміння висловлювати, схильність придушувати негативні думки, почуття.

– Психічні розлади. Депресії, аутизм, наслідки зловживання алкоголем та психоактивними речовинами збільшують ймовірність самоушкоджуючої поведінки. У таких людей підвищена емоційна нестійкість, знижено здатність критично оцінювати ситуацію та власні дії.

– Мікросоціальні проблемами. Рідко прагнення самоушкодження провокується масштабними соціальними подіями: війнами, економічними кризами, терористичними актами. Різке погіршення умов життя виявляється джерелом тяжкого емоційного стресу.

Отже можна зробити висновки, що самоушкодження підлітків дуже складний феномен сучасності. Серед дослідників не має єдиної точки зору, яка би пояснила причину та механізми такої поведінки. Розглянута тема потребує ще глибшого вивчення, тому що породжує більш практичних запитів до психологів, зі сторони педагогів, батьків та й самих підлітків.

Важливо розуміти, що ми не можемо просити підлітків «просто припинити» завдавати собі шкоди. Для цього знадобитися час, підтримка рідних щоб подолати звичку до самоушкоджуючої поведінки. І головне звернення до кваліфікованого фахівця з психічного здоров'я, який допоможе з'ясувати чому підліток завдає собі шкоди та розвинути нові навички проживання позитивних емоцій.

Список використаних джерел:

1. Берегова Н. П., Повстюк О. Ю. «Селфхарм» як деструктивна форма переживання стресів. *Теорія і практика сучасної психології*. Класичний приватний університет, 2020. Т. 1, вип. 1. С. 13–16. DOI: 10.32840/2663-6026.2020.1-1.2

2. Жигайло М. О. Специфіка тілесних ідентифікаційних практик у соціальних мережах: вітчизняний вимір. *Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв*. 2022. Вип. 2. С. 50. DOI: 10.32461/2226-3209.2.2022.262205

3. Explore mental health. *Mental Health Foundation*. URL: <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health> (дата звернення 15.03.2024).

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-393-7-14>

Гуменюк Г. В.,

*кандидат психологічних наук, доцент,
провідний науковий співробітник лабораторії вікової психофізіології
Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної академії
педагогічних наук України*

АДАПТАЦІЙНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ОСОБИСТОСТІ ТА ПРАКТИКИ ОПТИМІЗАЦІЇ ЇЇ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

Війна ввірвалася в Україну пекельною хвилею, яка принесла у наш дім розпач, лихо і смерть... сьогодні зруйновано все те, чим кожний українець переймався у своєму житті – родина, дім, сімейний затишок, мрії про завтрашнє. За останній рік для більшості українців постійна загроза життю стала «звичиним» атрибутом життя. Перебування у зоні бойових дій, або безпосередня участь у них, перебування під обстрілами, або їх очікування спричиняють постійне відчуття небезпеки або неконтрольований потік тривожних очікувань. Розум, психіка і тіло перевантажені. Природа не створила психіку людини, розраховану на війну, що обумовлює тотально складні екстремальні умови для її життєдіяльності.

Проблема поведінки людини у складних екстремальних ситуаціях за останній час гостро актуальна як ніколи. Оцінка війни як гуманітарної катастрофи не надає можливості зрозуміти, *як адаптується* до війни особистість. Однак всі вчені як українські, так і закордонні пов'язують успішність адаптації людини з наявним у неї адаптаційним потенціалом – це певна сукупність якісно своєрідних індивідуально-психологічних властивостей людини, які дозволяють їй пристосовуватися до дійсності. Виступаючи у ролі її адаптаційних можливостей, вони дозволяють диференціювати й оцінювати рівні адаптації: від стану психічного благополуччя до фази дезадаптації, яка переходить у дезадаптивні стани, зокрема у певні психічні розлади. Згадані індивідуально-психологічні властивості не лише визначають межі потенціалу (як функціонального резерву) для вірогідно успішної