

Таким чином, для зменшення рівня професійного вигорання серед педагогічних працівників необхідно забезпечити систему психологічної підтримки, створити сприятливі умови для роботи та підтримки емоційної стійкості, що сприятиме як збереженню психічного здоров'я педагогів, так і підвищенню якості навчального процесу.

Список використаної літератури:

1. Зайчикова Т. В. Профілактика та подолання синдрому «професійного вигорання» у вчителів: соціально-психологічні та гендерні аспекти. Навчальна програма. Київ: «Міленіум», 2004. 24 с
2. Burisch M. Das Burnout-Syndrome. Theorie der inneren Erschoepfung. Berlin: Springer, 1989. 325 p.
3. Maslach C., Jackson S. The measurement of experienced burnout. Journal of occupational behavior, 1981. Vol. 2. P. 26–34

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АУТОАГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

УДК 159.923.2

Досужій Дар'я Сергіївна

Здобувачка вищої освіти факультету публічного управління,
соціальних та природничих наук, спеціальності 053 «Психологія»

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Яцюк Марія Валеріївна

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Актуальність дослідження. Аутоагресивна поведінка в підлітковому віці є серйозною проблемою, яка впливає на психологічне та емоційне здоров'я молоді, а також на їхнє соціальне функціонування. Підлітковий вік – це період інтенсивних змін, як фізіологічних, так і психологічних, що супроводжуються

пошуком ідентичності, соціальними та емоційними труднощами, що можуть сприяти розвитку аутоагресії. Аутоагресія, як форма самопошкодження або самоприниження, може мати різні прояви: від фізичних дій (порізи, самопошкодження) до психологічних (самокритика, депресія).

Зростаюча кількість підлітків, які звертаються за допомогою з ознаками аутоагресії, вказує на необхідність глибшого розуміння причин, що ведуть до цього явища. Аутоагресивна поведінка в підлітків є результатом складної взаємодії різних внутрішніх і зовнішніх факторів. Соціальні стресори, проблеми в сім'ї, труднощі в спілкуванні з однолітками, а також низький рівень самооцінки – все це може стати поштовхом до розвитку аутоагресії. Дослідження причин цієї поведінки дає можливість зрозуміти, як ці фактори взаємодіють і як можна запобігти чи зменшити негативні наслідки.

Виклад основного матеріалу дослідження. Вивчення аутоагресивної поведінки підлітків є важливим як з теоретичної, так і з практичної точки зору. Сучасні психологічні дослідження визнають підлітковий вік одним із найбільш складних і суперечливих етапів розвитку особистості. Цей період характеризується прийняттям важливих життєвих рішень, роздумами над сенсом життя та пошуком свого місця в суспільстві. Аутоагресивна поведінка в підлітковому віці є серйозною проблемою, яка має численні прояви та спричиняється різноманітними психологічними, соціальними та біологічними чинниками. Дослідження причин виникнення цієї поведінки допомагає краще зрозуміти механізми її розвитку, а також сприяти створенню ефективних заходів профілактики та корекції.

Проблема аутоагресії вивчалася в різних аспектах низкою дослідників. Так, наприклад, проблеми мотивації аутоагресивної поведінки вивчали зарубіжні та українські вчені, серед яких А. Амбрумова, Г. Пілягіна, А. Реан, В. Тихоненко, Е. Шнейдман та ін. Вивченням афективних станів, що призводять до аутоагресивної поведінки займалися такі вчені як Д. Вебер, К. Каплан, К. Леонгард, А. Личко, І. Полякова, Д. Шафер, К. Шнайдер та ін. Вікові особливості, пов'язані з аутоагресивною поведінкою вивчали Б. Братусь, О.

Мусаелян, О. Захаров, Г. Пилягіна, І. Кон, О. Леонтьєв, Д. Фельдштейн, П. Якобсон, та ін.

К. Хорні вважала, що основою аутоагресивної поведінки є невротичний конфлікт (невідповідність образу ідеального «Я» або стандартам, існуючим в суспільстві) [4, с. 118].

С. Піддубняк підкреслює, що аутоагресивна поведінка часто виникає внаслідок кризових ситуацій та особистих трагедій, які пов'язані з конфліктами, коли вирішення проблеми стає неможливим через невідповідність соціальним нормам поведінки [3, с. 210].

О. Мусаелян, аналізуючи аутоагресивну поведінку, підкреслює, що вона виникає через втрату сенсу життя, неможливість виразити агресію зовні, невдачі в міжособистісних взаємодіях, ригідність, негативне ставлення до себе, почуття провини і образи. Це часто є результатом психоемоційних криз, які призводять до руйнування внутрішнього світу особистості [1, с. 21].

К. Ясперс акцентує увагу на тому, що основними причинами аутоагресії є труднощі індивіда в процесі соціальної адаптації та неуспішні особистісні взаємодії, а також специфічні особливості сприйняття інших людей [5, с. 97].

Г. Пилягіна вважає, що для виникнення аутоагресії необхідна система, що включає як мінімум три компоненти [2, с. 183]:

1) фрустрована людина з сформованим внутрішнім конфліктом, що пригнічує свою агресію, і одночасно, заперечує свої соціалізовані інтроєкти;

2) психотравматична ситуація, в якій реалізуються захисні патерни поведінки, обумовлені внутрішньо особистісним конфліктом;

3) зворотній негативний зв'язок – нездійснені очікування по відношенню до об'єкта, агресивність суб'єкта, потреба дозволу внутрішньо особистісного конфлікту.

З метою дослідження аутоагресивної поведінки в підлітковому віці було проведено дослідження в якому взяло участь 60 підлітків, віком 14-16 років. За результатами психодіагностичного дослідження було виявлено:

1) високий рівень аутоагресивної поведінки – 6,7%, середній рівень аутоагресивної поведінки – 53,3%, низький рівень аутоагресивної поведінки – 40% (методика «Ауто- і гетероагресія» (Є. Ільїн);

2) високий рівень аутоагресивної поведінки підлітків – 10%, середній рівень аутоагресивної поведінки підлітків – 51,7%, низький рівень аутоагресивної поведінки підлітків – 38,3% (методика «Шкала аутоагресивної поведінки» (Н. Польська).

Результати дослідження показали, що переважна більшість підлітків має середній рівень аутоагресивної поведінки, що вказує на наявність певних внутрішніх конфліктів або емоційних труднощів, з якими вони стикаються. Невелика частина підлітків виявила високий рівень аутоагресії, що потребує особливої уваги з точки зору психологічної підтримки та корекції. Проте, значна частина учасників демонструє низький рівень аутоагресивної поведінки, що свідчить про відносну емоційну стабільність та адекватність механізмів саморегуляції.

Висновки. Аутоагресивна поведінка в підлітковому віці є результатом взаємодії різних факторів, зокрема психологічних, соціальних, біологічних і культурних. Розуміння цих причин дозволяє не лише зрозуміти механізми розвитку аутоагресії, а й вжити ефективних заходів щодо її попередження та корекції. Дослідження цього явища допомагає краще підтримувати підлітків в складний період розвитку, сприяючи їх емоційному та психологічному благополуччю.

Результати проведеного дослідження підтвердили важливість своєчасного виявлення та аналізу рівня аутоагресивної поведінки серед підлітків для розробки ефективних методів її корекції та профілактики. Високий рівень аутоагресивної поведінки в підлітків вимагає індивідуального підходу та втручання фахівців для запобігання розвитку серйозніших психологічних проблем.

Список використаної літератури:

1. Мусаелян О. М. До проблеми визначення поняття «аутоагресивна поведінка». Перспективні напрямки світової науки: Матеріали XXXII-й Міжнар. наук. конф. Запоріжжя, 2015. 66 с.
2. Піддубняк С. В. Соціально-психологічні засоби корекції аутоагресивної поведінки молоді. Науковий вісник Херсонського державного університету. Херсон: Гельветика, 2018. С. 210 – 215
3. Пилягіна Г. Я. Аутоагресивна поведінка: патогенетичні механізми та клініко-типологічні аспекти діагностики і лікування: дис... канд. мед. наук. Київ, 2004. 436 с.
4. Horney K. Neurosis and Human Growth: The Struggle Towards Self-Realization. W. W. Norton & Company, 400 p.
5. Jaspers K. Philosophic. New York, 2014. 188 p.

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ МІЖСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ «ПСИХОЛОГ–КЛІЄНТ»

УДК 159.923.2

Загороднюк Юлія Володимирівна

Здобувачка вищої освіти факультету публічного управління,
соціальних та природничих наук, спеціальності 053 «Психологія»
КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Пилявець Наталія Ігорівна

доктор філософії з психології, старший викладач кафедри психології
КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Актуальність дослідження. Міжособистісна взаємодія в системі «психолог–клієнт» є центральним елементом успішного консультування, оскільки вона формує основу професійного контакту, необхідного для підтримки та супроводу клієнта. Ефективна взаємодія створює безпечний простір, у якому