



УДК 159.97:316.613.434

[https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-3\(43\)-1767-1779](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-3(43)-1767-1779)

Шевчук Вікторія Валентинівна кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки, Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», м. Полтава, <https://orcid.org/0000-0001-7101-7617>

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ СЕЛФХАРМУ СЕРЕД СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ

Анотація. Стаття присвячена актуальній проблемі сучасного суспільства – феномену самоушкодження серед підлітків. Вона акцентує увагу на необхідності глибшого розуміння причин виникнення цього явища, а також факторів, що спонукають підлітків до таких дій. Усвідомлення цих аспектів є важливим для психологів, оскільки дозволяє їм ефективно визначати цільові орієнтири практичної роботи.

У статті здійснено теоретичний аналіз поняття «самоушкодження», окреслено основні причини подібної поведінки серед підлітків, а також розглянуто особливості їхнього психологічного розвитку. Зазначено, що поєднання вікових психологічних особливостей із зовнішніми впливами ускладнює формування адаптивних стратегій взаємодії з оточенням. Самоушкоджувальна поведінка розглядається як спосіб пошуку підлітком контакту зі своїм внутрішнім «Я», що може спричиняти труднощі у формуванні суб'єктної позиції та адекватного самосприйняття.

Проведено аналіз діагностичних даних, за результатами якого підлітків поділено на три групи: з досвідом самоушкодження, зі схильністю до такої поведінки та без подібних тенденцій. Виконано порівняльний аналіз можливих причин і способів здійснення самоушкодження між групами учасників дослідження. Встановлено, що у підлітків з досвідом або схильністю до самоушкоджень спостерігається порушення емоційної регуляції, високий рівень внутрішньої конфліктності та загострене почуття провини. Такі особливості ускладнюють формування адекватного самосприйняття, перешкоджають розвитку активної життєвої позиції та негативно впливають на здатність до формування ефективних поведінкових стратегій.

Ключові слова: самоушкодження, підлітки, поведінка, суб'єктна позиція, самоставлення, розвиток особистості, поведінкові стратегії.

Shevchuk Viktoriia Valentynivna Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Psychology and Pedagogy of the Yuri Kondratyuk Poltava Polytechnic National University, Poltava, <https://orcid.org/0000-0001-7101-7617>





PSYCHOLOGICAL FACTORS OF THE DEVELOPMENT OF SELF-HARM AMONG MODERN ADOLESCENTS

Abstract. The article is devoted to the urgent problem of modern society – the phenomenon of self-harm among adolescents. It focuses on the need for a deeper understanding of the causes of this phenomenon, as well as the factors that motivate adolescents to such actions. Awareness of these aspects is important for psychologists, as it allows them to effectively determine the target guidelines of practical work.

The article provides a theoretical analysis of the concept of “self-harm”, outlines the main reasons for such behavior among adolescents, and also considers the features of their psychological development. It is noted that the combination of age-related psychological characteristics with external influences complicates the formation of adaptive strategies for interacting with the environment. Self-harming behavior is considered as a way for adolescents to find contact with their inner “I”, which can cause difficulties in forming a subjective position and adequate self-perception.

An analysis of diagnostic data was conducted, according to the results of which adolescents were divided into three groups: with experience of self-harm, with a tendency to such behavior and without similar tendencies. A comparative analysis of possible causes and methods of self-harm between groups of study participants was performed. It was established that adolescents with experience or a tendency to self-harm have impaired emotional regulation, a high level of internal conflict and an acute sense of guilt. Such features complicate the formation of adequate self-perception, hinder the development of an active life position and negatively affect the ability to form effective behavioral strategies.

Keywords: self-harm, adolescents, behavior, subjective position, self-attitude, personality development, behavioral strategies.

Постановка проблеми. Упродовж багатьох років стрес залишається однією з найважливіших проблем людства. Змінюються його форми переживання, причини виникнення, методи профілактики та способи подолання. Стрес може призводити не лише до різних психоемоційних наслідків, таких як депресія та неврози, а й до серйозних фізіологічних порушень, зокрема серцево-судинних захворювань.

Однією з форм переживання стресу є селфхарм – поведінка, спрямована на самоушкодження, що має різні причини та прояви. Ця деструктивна практика негативно впливає не лише на емоційний стан людини, а й становить загрозу її здоров'ю. Селфхарм не є новим явищем, він формувався та змінювався з плином часу, набуваючи різних форм у різних соціокультурних умовах.

Самоушкоджувальна поведінка підлітків останнім часом стала досить поширеним запитом у практиці психологів. Основна складність у роботі з цією



проблемою полягає в багатфакторності її виникнення, оскільки на формування такої поведінки впливає широкий спектр причин. Важливо зазначити, що самоушкодження не зумовлене одним конкретним чинником, а є результатом взаємодії клінічних, психологічних, соціальних та онтогенетичних факторів.

Фахівці повинні мати глибоке розуміння причин виникнення самоушкоджень і тих психологічних труднощів, з якими стикаються підлітки. Усвідомлення цих аспектів допоможе психологам ефективно визначати цільові напрями роботи та розробляти дієві стратегії психологічної допомоги.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останнім часом наукова спільнота приділяє дедалі більше уваги феномену самоушкоджувальної поведінки серед підлітків. Дане явище вивчається в широкому міждисциплінарному контексті, що охоплює психіатрію, психологію, соціологію та культурну антропологію. Актуальність дослідження цієї проблематики обумовлена потенційною загрозою для здоров'я та життя осіб, схильних до самоушкодження, його схильністю до поширення та впливом на міжособистісну комунікацію. У даному випадку мова йде про своєрідний механізм досягнення бажаної реакції оточення.

У сучасній психології самоушкодження розглядається як частина аутоагресивної та аутодеструктивної поведінки, що має на меті нанесення фізичної шкоди власному тілу, але не передбачає суїцидальних намірів. Основними критеріями даного явища вважаються його повторюваність (не менше п'яти разів протягом року) та наявність психологічних чинників, що зумовлюють такі наміри.

Проблема переживання стресу стала предметом дослідження багатьох вітчизняних і зарубіжних науковців. Вагомий внесок у вивчення теорій та моделей стресу зробили Г. Сельє, Л.В. Куликова, С. Рубінштейн, У. Кенон, В. Ганзен, Л. Китаєв-Смик, К. Лішшак, Е. Ендреці, Х. Вольф, Б. Доренвенд, В. Роттенберг і Д. Механік. Вони проаналізували основні характеристики стресу та частково розглянули його зв'язок із самоушкоджувальною поведінкою. Значний внесок у дослідження феномену селфхарму зробили С. К'єркегор, М. Хірш, А. Фавазза, Ц. Короленко, Е. Клонський, К. Хотон, які трактували його як несуйцидальне самоушкодження, спричинене стресом. Водночас вони зазначали, що за певних умов така поведінка може мати серйозні наслідки для здоров'я та життя людини. Закордонні вчені вже зробили немало кроків в цьому напрямі. Тему аутоагресивної поведінки, зокрема й у підлітків, вивчали К. Скег, Э. Патісон, Л. Гаріс, Д. Морісон, Е. Дункан та інші. Серед вітчизняних вчених внесок у розвиток цієї теми зробили В.Л. Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан та інші.

Згідно з визначенням О.М. Чуєвої, під самоушкодженням розуміється «сукупність аутоагресивних дій, що свідомо спрямовані на завдання фізичної шкоди власному тілу» без значного ризику летального наслідку [2, с. 56].



Е.Х. Хаген разом зі співавторами зазначає, що навмисне нанесення собі шкоди трапляється навіть серед психічно здорових осіб, які, як правило, мають досвід жорстокого поводження, що може включати фізичне, сексуальне або психологічне насильство. Такі дії часто відбуваються у ситуаціях конфліктів у сім'ї або інших важливих соціальних групах [2, с. 56]. На думку А. Фаваззи та Р. Розенталя, самоушкодження є відповідною реакцією на деструктивні психологічні симптоми або стресові події навколишнього світу. Вони розглядають це явище як спосіб тимчасового полегшення при таких станах, як підвищена тривожність, деперсоналізація, нав'язливі думки та інтенсивні, проте нестійкі емоції [2, с. 56].

Н.А. Польська (2018) визначає самоушкодження як «широкий спектр дій, спрямованих на навмисне нанесення фізичних ушкоджень власному тілу». Вона підкреслює, що цей феномен є своєрідною спробою позбутися внутрішнього емоційного болю та напруги, оскільки фізичний біль часто сприймається як засіб зняття психологічного дискомфорту.

А.А. Реан (1996) розглядає самоушкоджувальну поведінку як «еволюційно закріплений механізм адаптації організму до біологічних та соціальних факторів, що набуває нових функцій у процесі розвитку особистості, ускладнення психічної структури та поведінкового репертуару».

У дослідженні А.О. Макаренка, Н.Л. Калайтан та Т.П. Старовойт [6, с. 43] виявлено, що однією з основних причин виникнення самоушкоджувальної поведінки є проблеми у взаємовідносинах з батьками. Як наслідок, у таких підлітків часто спостерігається емоційна дисрегуляція, яка виступає тригером актів самоушкодження.

Кризи розвитку, особливо у підлітковому віці, підвищують ризик виникнення самоушкоджувальної поведінки. Це пояснюється інтенсивними змінами у формуванні психологічних структур та функцій, які супроводжуються емоційною нестабільністю та суперечливими тенденціями особистісного становлення. Підлітки ще не завжди повністю усвідомлюють свої емоції, проте відчувають сильну потребу у незалежності. Такі обставини можуть призводити до внутрішнього конфлікту, що провокує аутоагресивні дії.

Серед науковців немає єдиного погляду на природу та механізми самоушкоджувальної поведінки. Основними факторами, що сприяють її виникненню, вважаються емоційна дисрегуляція, соціальні обставини, відчуття відчуженості, деперсоналізація, вплив референтної групи, кризові стани, а також схильність до агресії та аутоагресії. Більшість підлітків, які завдають собі шкоди, не мають довірливих відносин із батьками. Хоча існує поширена думка, що самоушкодження є способом привернення уваги, практика свідчить про зворотне – підлітки зазвичай намагаються приховати сліди таких дій.

Варава Л.А., Сіпайлова О.М. у дослідженнях емоційної дисрегуляції при самоушкодженнях цей феномен розглядається як механізм регуляції



негативних емоцій, а також як деструктивний спосіб емоційної саморегуляції. Найпоширенішим видом самоушкодження є поверхневі або помірні тілесні ушкодження, що зазвичай проявляються у підлітковому віці. До них відносять вибивання волосся, розчісування шкіри, кусання нігтів, різання, припікання, проколювання голками, ламання кісток та перешкодження загоєнню ран. Дослідження М.Д. Баженова, Г.С. Баннікова, О.В. Вихристюк, О.В. Лєтова, Т.С. Павлова та Н.Ю. Федуніної демонструють, що найпоширенішими формами самоушкодження серед підлітків є самопорізи (до 60%), дряпання чи стискання кулаків до крові (50%), розчісування шкіри (30%), перешкодження загоєнню ран (20%), отруєння (10%) та припікання (5%) [2, с. 61].

Підлітковий вік – це період активного формування особистості, що супроводжується різними соціальними та психологічними труднощами. У цей час підлітки активно досліджують власне «Я», порівнюючи себе з іншими та оцінюючи свої можливості. Л.М. Фрідман та І.Ю. Кулагін наголошують, що самопізнання підлітків значною мірою залежить від соціального оточення. За Д.І. Фельдштейном, процес соціалізації у цьому віці супроводжується зростанням самостійності та потребою у самовизначенні.

Самоушкодження не обмежується лише клінічними випадками, а є поширеним явищем і серед загальної популяції. Воно охоплює широкий спектр дій, пов'язаних із навмисним фізичним ушкодженням власного тіла. Ці дії можуть мати як патологічні, так і непатологічні механізми, бути симптомами чи наслідками, виступати частиною соціальних або культурних практик, а також відігравати роль у процесах самоідентифікації, що залежать від віку, статі та соціального середовища.

На сьогодні виділяють різноманітні форми поведінки, спрямованої на ушкодження власного тіла, серед яких:

- розлади харчової поведінки (анорексія, булімія);
- нанесення татуювань, пірсинг;
- нав'язливі дії: оніхотілломанія (руйнування нігтів), оніхофагія (обкушування нігтів), трихотілломанія (висмикування волосся) з можливим його поїданням, дерматотілломанія (щипання шкіри);
- самопорізи, дряпання, розчісування ран і виразок;
- удари головою або іншими частинами тіла об предмети, самопобиття;
- уколи голками, шпильками, цвяхами;
- самоопіки;
- часткове самоудушення (не пов'язане із сексуальним задоволенням);
- вивихи суглобів пальців;
- кусання власного тіла;
- зловживання алкоголем, лікарськими засобами та наркотиками без суїцидальної мети;
- ковтання небезпечних предметів або хімічних речовин.



Найбільш поширеними є поверхневі або помірні форми самоушкодження, які зазвичай проявляються у підлітковому віці. До них належать виривання волосся, розчісування шкіри, кусання нігтів, різання, припікання, втикання голок, ламання кісток та перешкодження загоєнню ран.

Відповідаючи на питання, чому люди навмисно завдають собі ушкоджень, Армада Фавацца пояснює, що такі дії приносять тимчасове полегшення від психологічного дискомфорту, зокрема тривожності, деперсоналізації, відчаю. Він називає самоушкодження своєрідною формою «примітивної хірургії», що забезпечує матеріальне підтвердження полегшення. На його думку, ця поведінка є способом самодопомоги, яка, хоч і дає швидке полегшення, є тимчасовою і потенційно небезпечною [3, с. 88].

Якщо подібні епізоди повторюються і стають неконтрольованими, формується так званий синдром повторюваних самоушкоджень. При цьому люди, які вдаються до таких дій, зазвичай не мають суїцидальних намірів, однак можуть страждати від депресії, відчувати втрату контролю над ситуацією і відчай від нерозуміння з боку оточення.

Серед підлітків найпоширенішими формами самоушкодження є порізи, дряпання, розчісування шкіри до крові, розковирювання ранок, самоудари, отруєння та припікання шкіри.

Мотиви самоушкодження можуть бути різними, зокрема:

- зняття емоційного напруження;
- боротьба з відчуттям внутрішньої порожнечі або депресії;
- спроба впоратися з емоційним болем чи агресією;
- підтвердження реальності власних почуттів;
- спроба вплинути на поведінку інших або привернути увагу;
- прохання про допомогу;
- відчуття самотності та відчуженості;
- спроба відволіктися від болісних думок;
- бажання контролювати власне тіло;
- уникнення більш руйнівних наслідків.

Психолог М. Хірш зазначає, що діти, які зазнали нехтування або жорстокого поводження, використовують власне тіло як засіб для вираження неперероблених емоцій. У цьому контексті самоушкодження може виступати механізмом самозаспокоєння, допомагаючи людині тимчасово впоратися зі страхами та внутрішньою нестабільністю.

Отже, самоушкоджувальна поведінка є складним явищем, що формується під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх факторів. Розуміння цих механізмів допоможе розробити ефективні методи профілактики та психологічної допомоги підліткам.

Мета статті – аналіз селфхарму як деструктивного способу переживання стресу підлітками.

Виклад основного матеріалу. У сучасному світі поняття «стрес» набуває глобального значення, а кількість людей, які від нього страждають,



неухильно зростає. Це пов'язано, зокрема, з розвитком інформаційних технологій, що спричиняє значне збільшення обсягу інформації, яку необхідно запам'ятовувати й опрацьовувати. Крім того, розширюється спектр завдань і навичок, які людина має опанувати в повсякденному житті, що підвищує рівень психоемоційного навантаження.

Стрес – це емоційний стан, що супроводжується значним психічним напруженням і виникає у людини під впливом складних, негативних зовнішніх або внутрішніх факторів. Він може проявлятися як захисна реакція організму на подразник.

Стресова реакція виникає у випадках, коли людина раніше не стикалася з подібними деструктивними обставинами, а отже, не має сформованої адаптивної відповіді на них. Однак існують винятки, оскільки різні види стресу (еустрес і дистрес) мають відмінні характеристики: за сприятливих умов вони можуть мобілізувати сили та позитивно впливати на особистість, тоді як за несприятливих – руйнують психічне й фізичне здоров'я.

Кожен індивід реагує на стрес по-своєму, застосовуючи різні способи його подолання. Виділяють три основні методи:

- активно-пізнавальний – прагнення осмислити ситуацію, що викликала стрес;
- активно-поведінковий – фокусування поведінки на подоланні стресової ситуації;
- уникнення – свідоме чи несвідоме прагнення дистанціюватися від стресу.

Переживаючи сильне емоційне напруження, людина проходить три фази стресу:

- тривога;
- опір;
- виснаження.

Кожна з них має індивідуальну тривалість і особливості перебігу, визначаючи реакцію організму на стресовий фактор.

Одним із проявів переживання стресу може бути селфхарм (самоушкодження) – навмисне завдання собі фізичної шкоди без суїцидальних намірів. Це явище часто є симптомом різних психічних розладів.

Термін «селфхарм» походить від англійського *self-harm* і означає «завдання шкоди собі». Це не лише спосіб вираження особистих психологічних труднощів, а й спроба зменшити їхній вплив на життя. Проте точну кількість людей, які вдаються до самоушкоджень як способу реагування на стрес, встановити складно. Це зумовлено проблемою ідентифікації навмисного самопошкодження, оскільки в житті людина неодноразово стикається з потенційно небезпечними ситуаціями, які можуть мати прихований аутоагресивний характер.

Аутоагресія – це форма агресивної поведінки, спрямована на самозавдання шкоди, болю або каліцтва. Вона може проявлятися через самоприни-





ження, моральні чи фізичні страждання, а в крайніх випадках – у вигляді спроби самогубства.

Селфхарм має різноманітні причини та прояви. Він може бути способом отримання задоволення через біль, результатом несвідомих дій або механізмом подолання внутрішнього напруження, що заважає нормальній взаємодії з навколишнім світом. Чітке визначення меж селфхарму залишається складним завданням. За даними Британського національного інституту охорони здоров'я, до цього поняття більше не відносять певні способи самопошкодження, зокрема переїдання, голодування чи надмірне вживання алкоголю, хоча ці дії також можуть бути відповіддю на стрес. Крім того, модифікації тіла, такі як татуювання та пірсинг, не розглядаються як прояви селфхарму.

Дослідження психофізіологічних механізмів розвитку селфхарму виявило три основні теорії, що можуть пояснювати феномен невротичної екскоріації шкіри:

- Серотонінова теорія: нестача серотоніну, який регулює психоемоційні реакції, ускладнює перенесення стресу. Це може спричинити підвищену агресивність, тривожність, obsесивно-компульсивні розлади та порушення сну. Самопошкодження активує вироблення серотоніну, що тимчасово покращує стан людини.

- Опіатна теорія: під час травмування організм виробляє природні знеболювальні речовини, що викликають відчуття, подібне до ейфорії. У прагненні знову пережити це «задоволення» людина повторює самопошкоджувальні дії.

- Кортизолова теорія: кортизол, відомий як «гормон стресу», у високих концентраціях виробляється в періоди психічного напруження. Самопошкодження може активізувати його викид, що впливає на емоційний стан людини.

Селфхарм не має вікових обмежень і може спостерігатися у представників різних вікових категорій. Однак найчастіше він проявляється серед підлітків. Молодь нерідко стикається з труднощами, що негативно впливають на психічне здоров'я.

Самоушкоджувальна поведінка є одним із головних предикторів і чинників ризику суїциду. Так, за даними дослідження, виконаного в Європі та Австралії, річна частота самоушкоджень серед дітей і підлітків жіночої та чоловічої статі становила 11,8 і 1,8 % в Австралії; 10,8 і 3,3 % – у Великій Британії; 10,8 і 2,5 % – у Норвегії; 10,4 і 2,5 % – у Бельгії; 9,1 і 2,7 % – в Ірландії; 5,9 і 1,7 % – в Угорщині та 3,7 і 1,7 % – у Нідерландах відповідно.

Причини, за яких ці показники значно відрізняються в різних країнах, невідомі. Зокрема, за частотою психічних захворювань серед підлітків у різних країнах Європи таких розбіжностей не зафіксовано. У Великій Британії майже третина (27,3 %) підлітків, які потрапляли до лікувальних установ із самоушкодженнями, були потім госпіталізовані повторно з тієї



самої причини. Смертність серед цієї когорти підлітків упродовж подальших 10 років становила 1 % (причиною майже половини смертей був суїцид, - решти – нещасні випадки).

Результати метааналізу даних понад 1 тис. пацієнтів, залучених до рандомізованих контрольованих досліджень (РДК), засвідчили, що частоту самоушкоджень можна зменшити завдяки застосуванню психотерапії. Найбільшого ефекту вдалося досягти завдяки застосуванню діалектично-поведінкової терапії, яка є емпірично підтвердженим методом допомоги - пацієнтам із суїцидальними нахилами.

У поєднанні з індивідуальною та груповою терапією нині її застосовують і в Україні. Ефективними інтервенціями також виявилися когнітивно-поведінкова терапія і менталізація (різновид психоаналізу). Втім, стосовно цих двох підходів отримано також і негативні дані, тому нині не рекомендовано застосовувати їх для підлітків зі схильністю до самоушкоджень. Аналогічною є ситуація щодо психодинамічної терапії. Так, у межах зазначеного метааналізу дані одного дослідження продемонстрували позитивні результати її застосування, а ще одного — негативні.

За словами Н.П. Берегової та О.Ю. Повстюк, натеper виконано чотири дослідження, у яких доведено ефективність діалектично-поведінкової терапії у підлітків із серйозними самоушкодженнями. На жаль, цей метод є досить вартісним, його застосування коштує приблизно 20 тис. британських фунтів стерлінгів (понад мільйон гривень) на рік, тож навряд чи можна рекомендувати його застосування для всіх підлітків із самоушкоджувальною поведінкою [1, с. 15].

Найчастіше чинниками ризику самоушкоджень є:

- Сімейний анамнез самогубств і несуїцидальних самоушкоджень.
- Суїцидальні думки та епізоди депресії.
- Перегляд матеріалів щодо самоушкоджень і самогубств у соціальних мережах.
- Наявність психотичного розладу.
- Ранній початок (у віці до 16 років) вживання канабісу.
- Розлади поведінки та емоцій (гіперкінетичні, соціальні, емоційні).
- Жорстоке поводження з дітьми.
- Віктимізація булінгу.
- Занепокоєння з приводу сексуальності, сексуальний аб'юз в анамнезі, сімейні соціальні історії, тривожні розлади.
- Життя в неповній сім'ї — особливо в представників чоловічої статі.
- Сімейний конфлікт.
- Низька самооцінка, схильність до зовнішньої атрибуції.





Коли підлітки завдають собі шкоди, їм може здаватися, що таким чином вони відновлюють контроль над власним психологічним станом і емоціями, які їх турбують.

Патомімія (синдром Мюнхгаузена) – один із можливих проявів селфхарму, що характеризується схильністю до надмірно драматичних скарг, які можуть нагадувати вигадані симптоми захворювань. Людина, що страждає на цей розлад, схильна до самопошкодження з метою імітації хвороби, часто несвідомо. Причинами такого стану можуть бути серйозні психічні розлади, а також бажання привернути увагу, викликати співчуття або отримати певну вигоду.

Форми патомімії, що проявляються в імітації пошкоджень шкіри та інших частин тіла:

- Тріхотіломанія – нав'язливе висмикування волосся на голові або інших частинах тіла, що виникає на тлі стресу або у людей з нестійкою психікою. Серед дорослих частіше зустрічається у жінок і може супроводжуватися тріхофагією (звичкою ковтати волосся).
- Оніхофагія – компульсивне обкушування нігтів та прилеглих тканин. До основних факторів, що сприяють формуванню цієї звички, відносять тривожність, почуття провини, труднощі у соціальній взаємодії, напружену атмосферу в сім'ї та копіювання поведінки інших людей.
- Хейлофагія – нав'язлива дія, що виражається у постійному прикушуванні губ, що може призводити до утворення саден, тріщин та їх витончення.

У сучасному світі проблема самопошкоджень серед підлітків набуває все більшої актуальності, викликаючи занепокоєння серед психологів, освітян, батьків і суспільства загалом. Селффарм, або навмисне завдання собі фізичної шкоди, є однією з форм деструктивної поведінки. Для підлітків це може стати способом впоратися з негативними емоціями, внутрішніми конфліктами, або засобом самовираження та досягнення тимчасового емоційного полегшення. Хоча така поведінка зазвичай не має на меті суїцид, вона значно підвищує ризик серйозних психологічних наслідків і розвитку психічних розладів у майбутньому.

Дослідження свідчать, що поширеність селффарму серед підлітків у різних країнах коливається в межах 17–30%, залежно від регіону та методів збору даних. Зокрема, в країнах Західної Європи та США зафіксовано високий рівень самопошкоджувальної поведінки серед молоді, причому кількість випадків продовжує зростати. В Україні ця проблема також залишається гострою, хоча через недостатню обізнаність та стигматизацію вона нерідко недооцінюється. Деякі дослідження вказують, що 15–20% українських підлітків хоча б раз вдавалися до самопошкодження, а частина з них – систематично.



Розуміння причин і мотивів, на думку М.В. Захарченка, що штовхають підлітків до самопошкоджень, є ключовим для розробки ефективних заходів профілактики. Адекватне реагування на цю проблему сприятиме створенню безпечнішого середовища для розвитку молоді, зменшенню негативних наслідків для їхнього психологічного здоров'я та підвищенню обізнаності серед батьків, педагогів і самих підлітків [4, с. 35].

Селфгарм охоплює, на думку Л.А. Уткіної, широкий спектр навмисних дій, спрямованих на заподіяння фізичної шкоди власному тілу без суїцидальних намірів. Хоча ці дії не завжди пов'язані з прагненням до самогубства, вони свідчать про серйозні емоційні труднощі та можуть бути наслідком внутрішнього конфлікту, тривоги, депресії чи підвищеної емоційної напруги. Для підлітків самопошкодження нерідко стає засобом вираження складних переживань, які вони не можуть усвідомити або висловити іншими способами. Також це може бути своєрідною формою психологічного захисту, спробою відновити контроль над собою чи способом емоційного розвантаження [7, с. 55].

Самопошкоджувальна поведінка характеризується, як зазначає І.М. Ковальчук, систематичністю та повторюваністю, що відрізняє її від поодиноких або випадкових дій. Вона може бути реакцією на різні тригери: стресові події, конфлікти з однолітками, напружену ситуацію в родині або почуття ізоляції. За тривалої та інтенсивної форми ця поведінка може закріплюватися, посилюючи негативний вплив на фізичне та психічне здоров'я підлітка [5, с. 99].

Самопошкодження може проявлятися в різних формах, серед яких:

1. Різання шкіри – найпоширеніший вид селфгарму, що часто використовується як спосіб тимчасового полегшення психологічної напруги.
2. Нанесення ударів і синців – фізичне самопокарання, яке може бути викликане почуттям провини або низькою самооцінкою.
3. Розлади харчової поведінки – такі як навмисне голодування, переїдання або викликання блювоти, що часто пов'язані з контролем над тілом і емоціями.
4. Опіки – заподіяння собі термічних ушкоджень як спосіб емоційного звільнення.
5. Пошкодження шкіри та волосся – виривання волосся, обкушування нігтів або дряпання шкіри, що може бути проявом тривожності чи нервового напруження.

Незалежно від форми, самопошкоджувальна поведінка, за Захарченком, є сигналом серйозних внутрішніх переживань і потребує уваги з боку фахівців, батьків та вчителів.

Причини, що сприяють виникненню селфгарму, на думку Л.А. Уткіної, можуть включати емоційну нестабільність, депресивні стани, тривожність, низьку самооцінку та труднощі у вираженні емоцій. Часто підлітки вдаються до самопошкоджень як до способу самовираження, самопокарання чи зняття





стресу. У деяких випадках така поведінка є реакцією на відсутність підтримки з боку сім'ї та оточення або навіть засобом привернення уваги до своїх емоційних проблем [7, с. 60].

Вплив медіа та соціальних мереж також відіграє значну роль у поширенні селфгарму серед підлітків. Онлайн-контент, що романтизує самопошкодження, може спонукати вразливих підлітків наслідувати подібну поведінку. Особливо небезпечними є інтернет-спільноти, які підтримують та заохочують такі дії, подаючи їх як спосіб впоратися зі стресом або знайти однодумців.

З огляду на це, профілактика селфгарму потребує комплексного підходу, що включає: психологічну підтримку; навчання підлітків навичкам емоційного самоконтролю; активну роль батьків, педагогів і шкільних психологів у створенні безпечного середовища для підлітків; підвищення обізнаності про проблему самопошкоджень та формування здорових механізмів подолання стресу.

Висновки

Феномен самоушкоджувальної поведінки серед підлітків є складним явищем, що формується під впливом внутрішніх і зовнішніх чинників. Його дослідження охоплює психологію, психіатрію, соціологію та культурну антропологію. Актуальність проблеми зумовлена поширеністю явища, його впливом на міжособистісну комунікацію та високими ризиками для здоров'я підлітків.

Самоушкодження, як форма аутоагресивної поведінки, зазвичай не має суїцидального характеру, але свідчить про емоційні проблеми та кризовий стан особистості. Серед основних причин виділяють емоційну дисрегуляцію, негативний вплив соціального середовища, травматичний досвід, відчуття відчуженості та сімейні конфлікти. Особливо важливими є вікові кризи, що супроводжують формування ідентичності.

Дослідження показують, що підлітки, які вдаються до самоушкоджень, часто мають труднощі у взаєминах із батьками, емоційну нестабільність і низький рівень навичок подолання стресу. Самоушкодження може бути способом зняття напруги або сигналом про потребу в допомозі. Незважаючи на стереотипи щодо маніпулятивності такої поведінки, підлітки здебільшого приховують свої дії.

Серед ключових факторів ризику – булінг, низька самооцінка, депресивні та тривожні стани. Вплив соціального середовища, особливо відносини з однолітками, відіграє значну роль у розвитку цього феномену.

Для профілактики та корекції необхідний комплексний підхід. Психологічна допомога має включати розвиток емоційної регуляції, стресостійкості та підтримку у взаєминах. Робота з батьками та педагогами сприятиме своєчасному виявленню проблеми.

Таким чином, ефективні стратегії профілактики та допомоги дозволять знизити ризики та сформувати адаптивні механізми подолання стресу, що є важливим завданням психологічної науки та суспільства загалом.



Література

1. Берегова Н.П., Повстюк О.Ю. «Селфхарм» як деструктивна форма переживання стресів. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. Т.1. №1. С. 13-16.
2. Варава Л.А., Сіпайлова О.М. Психологічні причини виникнення самоушкодження у сучасних підлітків. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія Психологія*. 2021. Вип. 71. С. 56-64.
3. Данчук П.Р., Логвіна О.А. Особливості селфхарму серед підлітків: психологічні чинники, мотиви та підходи до профілактики. *Актуальні проблеми сучасної психології: перспективні та пріоритетні напрями наукових досліджень молодих науковців: Матеріали X Міжнародної науково-практичної конференції, 19 листопада 2024 р. / за ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський : Видавець Ковальчук О.В., 2024. С. 86-90.*
4. Захарченко М.В. Особливості прояву селфхарму серед підлітків: психологічний аналіз. *Український журнал з психології*. 2021. № 2. С. 34–47.
5. Ковальчук І.М. Соціальні мережі як фактор формування самопошкоджувальної поведінки у підлітків. *Психологічні перспективи*. 2022. №4. С. 92–105.
6. Макаренко А.О., Калайтан Н.Л., Старовойт Т.П. Самоушкодження підлітків: дослідження батьківсько-дитячих відносин. *Молодий вчений. Психологічні науки*, 2019. № 9(1). С. 42-45.
7. Уткіна Л.А. Самопошкодження: мотиви, фактори ризику та підходи до лікування. *Психологічний вісник*. 2019. №6. С. 54–67.

References

1. Bereгова N.P., Povstyuk O.Yu. (2020). «Selfkharm» yak dystruktyvna forma perezhyvannia stresiv. [“Self-harm” as a destructive form of stress experience]. Theory and practice of modern psychology. Vol. 1. No. 1. P. 13-16. [in Ukrainian].
2. Varava L.A., Sipaylova O.M. (2021). Psykholohichni prychyny vynyknennia samoush-kodzhennia u suchasnykh pidlitkiv. [Psychological causes of self-harm in modern adolescents]. Bulletin of the V.N. Karazin Kharkiv National University. Psychology Series. Issue 71. P. 56-64. [in Ukrainian].
3. Danchuk P.R., Logvina O.A. (2024) Osoblyvosti selfkharmu sered pidlitkiv: psykholohichni chynnyky, motyvy ta pidkhody do profilaktyky. [Features of self-harm among adolescents: psychological factors, motives and approaches to prevention]. Current problems of modern psychology: promising and priority areas of scientific research by young scientists: Materials of the X International Scientific and Practical Conference, November 19, 2024 / edited by S.D. Maksymenko, L.A. Onufrieva. Kamyanets-Podilskyi: Publisher Kovalchuk O.V., P. 86-90. [in Ukrainian].
4. Zakharchenko M.V. (2021). Osoblyvosti proiavu selfharmu sered pidlitkiv: psykholohichniy analiz. Peculiarities of self-harm among adolescents: psychological analysis [Peculiarities of self-harm among adolescents: psychological analysis]. Ukrainian Journal of Psychology. No. 2. P. 34–47. [in Ukrainian].
5. Kovalchuk I.M. (2022). Sotsialni merezhi yak faktor formuvannia samoposhkodzhu-valnoi povedinky u pidlitkiv. Social networks as a factor in the formation of self-harming behavior in adolescents [Social networks as a factor in the formation of self-harming behavior in adolescents]. Psychological perspectives. No. 4. P. 92–105. [in Ukrainian].
6. Makarenko A.O., Kalaitan N.L., Starovoit T.P. (2019). Samoushkodzhennia pidlitkiv: doslidzhennia batkivsko-dytiachykh vidnosyn [Self-harm in adolescents: a study of parent-child relationships]. Young scientist. Psychological sciences, No. 9(1). P. 42-45. [in Ukrainian].
7. Utkina L.A. (2019). Samoposhkodzhennia: motyvy, faktory ryzyku ta pidkhody do likuvannia. [Self-harm: Motives, Risk Factors, and Treatment Approaches]. Psychological Bulletin. No. 6. Pp. 54–67. [in Ukrainian].