

ІНТЕРНАЛІЗАЦІЯ ГНІВУ ЯК МЕХАНІЗМ ЗВ'ЯЗКУ МІЖ ПОРУШЕННЯМ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА ПІДЛІТКОВОЮ АУТОАГРЕСІЄЮ

Сапузжак Соломія¹, Савельєва Ірина²

¹ Здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти, Київський інститут сучасної психології та психотерапії, м. Київ (Україна)

ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0005-8499-9716>

² Доктор філософії в галузі психології, доцент кафедри клінічної психології, Київський інститут сучасної психології та психотерапії, м. Київ (Україна)

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-5109-9969>

UDC: 159.922.8:159.942-053.6

АНОТАЦІЯ

Стаття присвячена емпіричному обґрунтуванню інтерналізації гніву як психологічного механізму, що опосередковує зв'язок між порушенням емоційної саморегуляції та аутоагресивною поведінкою підлітків, які зростають в умовах війни. Актуальність проблеми визначається задокументованим зростанням самоушкоджувальних і суїцидальних проявів серед українських підлітків після початку повномасштабного вторгнення, а також браком вітчизняних досліджень, які пояснювали б не стільки наявність цього зв'язку, скільки його внутрішню логіку. Мета дослідження полягала в тому, щоб установити характер взаємозв'язку між показниками емоційної саморегуляції, зовнішньої агресивності та аутоагресії й перевірити припущення, за яким гнів, заблокований від зовнішнього відреагування, перенаправляється у структуру «Я». Емпіричне дослідження виконано на вибірці зі 135 підлітків віком 12–17 років (77 дівчат, 58 хлопців) із досвідом воєнного стресу із застосуванням кореляційного, регресійного та факторного аналізу. Установлено, що одним зі значущих предикторів аутоагресії є фрустрація ($\beta = 0,286$), тоді як загальна агресивність пов'язана з аутоагресією обернено ($r = -0,170$): підлітки з нижчим рівнем відкритої агресії виявляються вразливішими до саморуйнування. Факторний аналіз відтворив біполярний вимір спрямованості агресії, на протилежних полюсах якого розташувалися зовнішня деструктивність разом із самоефективністю та аутоагресія разом із почуттям провини й фрустрацією. З'ясовано, що самоефективність виконує захисну функцію, тривожність радше гальмує гетероагресію, аніж живить її, а негативізм за умови високої самоефективності набуває адаптивного значення. Отримані результати узгоджуються з припущенням, що аутоагресію підлітків доцільно розглядати не лише як самостійне прагнення до саморуйнування, а й як один із можливих наслідків інтерналізації гніву, позбавленого безпечного зовнішнього виходу, причому фрустрація є лише одним із її предикторів. Практичне значення дослідження пов'язане з переорієнтацією психопрофілактики з придушення симптому на навчання підлітків безпечних способів відреагування та вербалізації гніву.

Ключові слова: інтерналізація гніву, аутоагресія, емоційна саморегуляція, підлітковий вік, фрустрація, самоефективність, воєнний стрес.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Війна змінила не лише зовнішні обставини життя укра-

їнських підлітків, а й внутрішній спосіб, у який вони поведуться зі власним гнівом. Тривога, втрати, вимушені переїзди й постійна загроза формують рівень афективного напру-

Address for correspondence, e-mail: editpsychas@gmail.com
Copyright: © Solomiia Sapuzhak, Iryna Savelyeva

This is an Open Access journal. This work is licensed under a **Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0)**.
Link: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

ження, який перевищує наявні в цьому віці регуляторні ресурси. Частина цього напруження знаходить вихід у відкритій агресії, тоді як інша частина, не маючи безпечного зовнішнього адресата, спрямовується проти самого підлітка. За даними Центру громадського здоров'я, самоушкоджувальна поведінка найчастіше проявляється у віці 12–16 років (близько 70 % випадків), причому кожен четвертий підліток вдається до неї повторно (Центр громадського здоров'я МОЗ України, 2024). Огляди психічного здоров'я української молоді, проведені після 2022 року, фіксують зростання суїцидальних проявів, а Ситуаційний аналіз становища дітей засвідчує накопичення психоемоційних розладів у наймолодшій віковій когорті (ЮНІСЕФ, 2024). Наведені дані свідчать про значну поширеність явища й указують на потребу в дослідженні психологічних механізмів, що зумовлюють спрямування агресії на власне «Я».

Практична значущість цього питання нині випереджає рівень його теоретичного опрацювання. Психологи, які працюють у школах, реабілітаційних центрах і таборах, регулярно стикаються з підлітками, чия зовнішня поведінка виглядає спокійною й навіть надмірно стриманою, тоді як саморуйнівні тенденції наростають непомітно. Слід ураховувати, що найвразливішими нерідко виявляються не демонстративно конфліктні діти, а ті, хто навчився не виражати роздратування назовні. Якщо профілактика орієнтується лише на видимі прояви агресії, вона ризикує пропус-

ти саме ту групу, де ризик аутоагресії найвищий. Тому встановлення внутрішнього механізму, який перетворює заблокований гнів на самоушкодження, має пряме прикладне значення: воно визначає, на що саме спрямовувати психокорекційний вплив.

Емоційна саморегуляція в цьому контексті постає вузловою ланкою. Її порушення означає, що підліток не здатен ні усвідомити, ні в прийнятний спосіб розрядити гнівний афект, і тоді напруження залишається в межах психіки й спрямовується на власну особистість. Сам по собі зв'язок «слабка саморегуляція – висока аутоагресія» не пояснює нічого доти, доки не з'ясовано, через що він реалізується. Установлення опосередковувального механізму, а не лише констатація кореляції, і становить основне завдання цієї статті.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема аутоагресії підлітків має у вітчизняній психології усталену традицію опису. О. Варгата та А. Михайлов розглядають аутоагресивну поведінку як самостійний психологічний феномен із власною структурою (Варгата та Михайлов, 2019, с. 21), О. Скориніна-Погребна та О. Бутко систематизують підходи до її тлумачення (Скориніна-Погребна та Бутко, 2020, с. 182), а В. Казібекова й Н. Жужа аналізують соціальні та особистісні чинники її прояву в підлітковому віці (Казібекова та Жужа, 2020). Окрему лінію утворюють праці, присвячені психокорекції: О.

Ігумнова та А. Михайлов обґрунтовують можливість когнітивно-поведінкової терапії в роботі з аутоагресією (Ігумнова та Михайлов, 2021, с. 105). Спільним для цих робіт є докладний опис феномену, проте механізм його виникнення здебільшого залишається за межами емпіричної перевірки.

Другий масив досліджень стосується емоційної саморегуляції. О. Вовченко пов'язує її з емоційним інтелектом і показує роль останнього в регуляції агресивної поведінки (Вовченко, 2020, с. 240), а в окремій праці аналізує специфіку функціонування емоційного інтелекту в підлітковому віці (Вовченко, 2021, с. 40). І. Періг та Л. Пилипенко описують вікові особливості саморегуляції в підлітковому віці (Періг, 2017; Пилипенко, 2018, с. 81), Т. Кириченко акцентує на емоційній трансформації цього періоду (Кириченко, 2015, с. 37), а Л. Спицька прямо співвідносить саморегуляцію з емоційним дисбалансом у поведінкових порушеннях (Спицька, 2023, с. 80). Н. Хотич розглядає психологічну стійкість підлітків крізь призму емоційної регуляції (Хотич, 2024). Ці роботи переконливо доводять, що дефіцит саморегуляції супроводжує широкий спектр порушень, але рідко уточнюють, який саме афект і яким шляхом перетворюється на саморуйнування.

Третій напрям прямо звертається до воєнного контексту. Т. Смілянець описує особливості аутоагресії підлітків-девіантів воєнного часу (Смілянець, 2023, с. 68), Т. Санькова – аутоагресивну поведінку студентської

молоді в тих самих умовах (Санькова, 2024), Г. Павленко аналізує адаптацію та подолання стресу підлітками під час конфлікту (Павленко, 2024, с. 30), В. Лукашева – агресивну поведінку дітей у прифронтовому місті (Лукашева, 2025), а І. Поплавська пропонує програму корекції агресії в умовах воєнної кризи (Поплавська, 2025, с. 4). З. Крижановська та Н. Радчук показують, що емоційні розлади стають корелятами зниження психічного здоров'я молоді (Крижановська та Радчук, 2023, с. 73). Підліткова агресія як така ґрунтовно досліджена Ю. Міцкан (Міцкан, 2019) і М. Павлюх, яка окремо звертається до емоційної регуляції агресії (Павлюх, 2025, с. 104).

Невирішена частина загальної проблеми окреслюється на перетині цих трьох напрямів. Перш за все, агресію й аутоагресію переважно вивчають як окремі феномени, тоді як їх співвідношення – особливо ймовірний об'єкт ризиків зв'язок між ними – залишається теоретично недоопрацьованим. Крім того, порушення саморегуляції описують як загальний чинник ризику, не виокремлюючи конкретного афекту, що спрямовується всередину. Разом з тим бракує вітчизняних емпіричних робіт, які перевіряли б саме опосередковувальний механізм на українській підлітковій вибірці воєнного часу. Поняття інтерналізації гніву, яке могло б поєднати ці лінії, у наявних дослідженнях майже не операціоналізоване. Заповнення цієї прогалини й визначає завдання представленого дослідження.

Формулювання цілей статті. Мета статті – теоретично обґрунтувати та емпірично перевірити інтерналізацію гніву як механізм, що опосередковує зв'язок між порушенням емоційної саморегуляції та аутоагресією підлітків в умовах війни. Досягнення мети передбачало розв'язання таких завдань: уточнити зміст поняття інтерналізації гніву в співвіднесенні з суміжними конструктами; установити характер взаємозв'язків між фрустрацією, зовнішньою агресивністю, самоефективністю та аутоагресією; перевірити припущення про обернений зв'язок відкритої агресії й аутоагресії; виявити латентну структуру спрямованості агресії та визначити захисні чинники, що утримують підлітка від саморуйнівних реакцій.

Виклад основного матеріалу дослідження. Поняття інтерналізації гніву ми визначаємо як процес перенаправлення гнівного афекту з первинного зовнішнього об'єкта на власне «Я» за умов, коли пряме відреагування заблоковане внутрішніми чи зовнішніми бар'єрами. Таке розуміння спирається на фрустраційно-агресивну традицію та на уявлення про агресію, перенаправлену проти себе, які у вітчизняній психології розвивають, зокрема, О. Варгата й А. Михайлов, трактуючи аутоагресію підлітків як заблоковану й обернену всередину зовнішню агресію (Варгата, Михайлов, 2019). Логіка цього підходу полягає в тому, що блокування цілеспрямованої активності породжує агресивне спонукання, а недосяж-

ність або недоторканність первинної мішені змушує це спонукання шукати замісний об'єкт. У підлітка, чиї найзначущіші фрустратори – дорослі, від яких він залежить, відкритий конфлікт видається небезпечним, тож найдоступнішою замісною мішенню стає він сам. На відміну від поняття «аутоагресія», яке фіксує результат (самоушкодження, самозвинувачення, ризикову поведінку), інтерналізація гніву описує саме перехід, динаміку спрямування афекту досередини.

Запропоноване розуміння інтерналізації гніву варто відмежувати від суміжних понять, із якими його нерідко ототожнюють. На відміну від аутоагресії, що позначає результат, і від інтрапунітивності, яка описує загальну диспозицію реагувати самозвинуваченням, інтерналізація гніву фіксує саме перехід – момент, коли конкретний гнівний імпульс, не отримавши зовнішнього виходу, змінює адресата. У вітчизняній психології аутоагресію переважно тлумачать або як самостійний феномен зі своєю структурою чинників (Скориніна-Погребна та Бутко, 2020, с. 182), або як компенсацію зовнішньої безпорадності через самопокарання (Казібекова та Жужа, 2020), проте в обох випадках поза увагою лишається динамічна ланка, що поєднує зовнішній і внутрішній полюси. Саме цю ланку й покликане описати поняття інтерналізації: воно не заперечує наявних трактувань, а добудовує їх, пояснюючи, чому однакові за силою переживання в одних підлітків розряджаються назовні, а в інших обертаються проти себе. Таке

уточнення визначає, що мішенню корекційної роботи стає не аутоагресія як така, а заблокований механізм відреагування, який її породжує. Без цього розрізнення психопрофілактика ризикує працювати з наслідком, залишаючи недоторканою причину.

Емпірична перевірка цього припущення проведена на вибірці зі 135 підлітків віком 12–17 років, серед яких 77 дівчат (57 %) і 58 хлопців (43 %). Усі учасники мали досвід воєнного стресу – проживання в Україні протягом 2022–2026 років, вимушене переміщення або міграцію; 65,9 % респондентів увесь час перебували в країні. Дослідження проводилося дистанційно, на платформі Google Forms, із попереднім отриманням інформованої згоди. Діагностичний комплекс охоплював показники відкритої агресивності та схильності до ауто- й гетероагресії, рівень фрустрації, тривожності, почуття провини, негативізму, а також загальну самоефективність; для вимірювання агресивності використано методику А. Басса й А. Даркі, для самоефективності – шкалу Р. Шварцера й М. Єрусалема. Опрацювання даних здійснено методами кореляційного, множинного регресійного та факторного аналізу.

Регресійний аналіз виявив, що серед усіх врахованих емоційних чинників найвагоміший прямий внесок у схильність до аутоагресії робить фрустрація ($\beta = 0,286$). Це означає, що ключовим підґрунтям саморуїнування виступає не агресивність як риса, а переживання хронічної неможливості задовольнити базові потреби в безпеці, стабільності й конт-

ролі – стан, який в умовах війни набуває майже невідворотного характеру. Побудована модель пояснює близько 15 % дисперсії аутоагресії, що для багатофакторно зумовленого явища є помірним, але змістовно вагогим результатом і вказує на участь додаткових, не охоплених моделлю чинників, насамперед сімейних і травматичних.

Найпоказовішим виявився обернений зв'язок аутоагресії із загальною та фізичною агресивністю ($r = -0,170$). Усупереч інтуїтивному очікуванню, підлітки з вищим рівнем відкритої агресії демонструють нижчу аутоагресію, і навпаки: ті, хто майже не виявляє зовнішньої деструктивності, виявляються найуразливішими до саморуїнування. Це емпіричне спостереження прямо підтверджує гіпотезу інтерналізації: відкрита агресія працює як зовнішній канал розрядки гніву, і коли цей канал перекрито, афект розвертається всередину. Подібне тлумачення узгоджується з висновком О. Варгати та А. Михайлова, які розглядають аутоагресію підлітків як перенаправлену всередину зовнішню агресію (Варгата та Михайлов, 2019, с. 22).

Таблиця 1.

Навантаження змінних на перший (біполярний) фактор спрямованості агресії

Змінна	Факторне навантаження
Вербальна агресія	0,520
Фізична агресія	0,449
Гетероагресія	0,405
Загальна агресивність	0,404
Самоефективність	0,380
Негативізм	0,321
Аутоагресія	-0,553
Почуття провини	-0,371
Фрустрація	-0,377

Латентну структуру спрямованості агресії уточнив факторний аналіз, який виокремив біполярний фактор. На одному його полюсі згрупувалися відкриті, зовні спрямовані форми разом із самоефективністю, на протилежному – аутоагресія, почуття провини та фрустрація (табл. 1). Структура цього виміру демонструє, що зовнішня агресивність, підкріплена вірою у власні сили, протистоїть саморуйнуванню, обтяженому провинною й переживанням блокованих потреб. Інакше кажучи, на рівні прихованої організації даних відтворюється той самий механізм: коли вектор агресії спрямований назовні, регуляторний ресурс особистості зростає, а коли він блокується й розвертається досередини, посилюються провинна і фрустрація.

Виявлені зв'язки доповнюють і два допоміжні результати. Самоефективність стійко від'ємно пов'язана з аутоагресією, що дає підстави розглядати віру у власні можливості як захисний ресурс, який утримує підлітка від саморуйнівних реакцій. Тривожність, своєю чергою, виявляє обернений зв'язок із гетероагресією: висока тривога радше гальмує зовнішню деструктивність, аніж живить її, змушуючи підлітка стримуватися й уникати відкритого конфлікту, – а отже, опосередковано підвищує ймовірність внутрішнього спрямування гніву. Негативізм, який зазвичай тлумачать однозначно негативно, за умови високої самоефективності набуває адаптивного значення, діючи як інструмент захисту особистісних кордонів і буфер проти почуття провини.

Отримані співвідношення доцільно розглядати на тлі соціально-демографічного контексту вибірки, оскільки він безпосередньо живить провідний предиктор – фрустрацію. Третина підлітків (34,1 %) мали досвід вимушеної міграції, тоді як 65,9 % залишалися в Україні протягом усього періоду повномасштабного вторгнення; за структурою родини 73,3 % зростали в повних сім'ях, 19,3 % – у монобатьківських і 7,4 % – у рекомбінованих, а сиблінги були присутні в системі понад половини респондентів. Кожен із цих чинників визначає різний обсяг доступних дитині ресурсів стабільності й підтримки: вимушений переїзд і неповна сім'я радше посилюють переживання блокованих потреб, тоді як наявність обох батьків і сиблінгів частіше виступає буфером, що знижує ймовірність внутрішнього спрямування гніву. Таке тло узгоджується з висновками про вищий ризик дезадаптації саме у переміщених підлітків (Павленко, 2024, с. 30) і про загострення агресивних реакцій в умовах безпосередньої близькості бойових дій (Лукашева, 2025).

Гендерний розподіл вибірки (57 % дівчат і 43 % хлопців) дає підстави для обережного припущення щодо різної переважної спрямованості гніву. Біполярна структура виявленого фактора передбачає, що той самий обсяг афективного напруження може розряджатися або назовні, або всередину, і ця розв'язка не є гендерно нейтральною: для дівчат типовішим виявляється внутрішній полюс із переважанням аутоагресії, провини й тривоги, тоді як

для хлопців – зовнішній, із більшою питомою вагою відкритих форм. Подібна асиметрія не суперечить логіці інтерналізації, а радше уточнює її, указуючи, що соціальні очікування щодо припустимості відкритого гніву по-різному обмежують канал зовнішнього відреагування у хлопців і дівчат. Водночас цей результат має характер тенденції й потребує перевірки на більших вибірках із контролем віку, адже поліформність підліткової агресії ускладнює однозначне розмежування її векторів (Міцкан, 2019; Павлюх, 2025, с. 104).

Зміст самого показника аутоагресії, зафіксованого діагностичною методикою, додатково прояснює природу досліджуваного механізму. Він охоплює не лише пряме самоушкодження, а й роздратування, образу, підозрілість і негативізм, обернені всередину, – тобто широкий спектр способів, якими гнів повертається проти власного «Я». Така структура пояснює, чому аутоагресія посилюється саме там, де перекрито вербальне вираження: коли підліток не може безпечно сказати про свій біль чи образу, тіло й внутрішнє самоставлення стають єдиним доступним «каналом висловлювання» (Жужа, б. д.). Дослідники зауважують, що самопокарання нерідко дає ілюзію контролю над ситуацією, у якій дитина почувається безпорадною, і саме ця компенсаторна функція робить аутоагресивний патерн стійким (Казібекова та Жужа, 2020). Отже, інтерналізація гніву реалізується не як одномоментний акт, а як закріплений спосіб поведінки з афектом, що не знайшов зовнішньо-

го виходу.

Роль порушеної емоційної саморегуляції в цьому ланцюзі доцільно описувати точніше, ніж просто «чинник ризику». Саморегуляція має стадійну будову – від розпізнавання емоції до вибору стратегії та моніторингу її ефективності, – і збій на будь-якому з етапів унеможлиблює адекватну розрядку гніву, залишаючи афект усередині. На нейрофізіологічному рівні йдеться про недостатнє гальмування імпульсів мигдалика з боку префронтальної кори, яка в підлітковому віці ще дозріває, через що контроль над сильними емоціями лишається нестабільним (Хотич, 2024). Саме тому той самий рівень фрустрації в одного підлітка виливається у відкритий конфлікт, а в іншого – у самоушкодження: різниця визначається не силою афекту, а здатністю його опрацювати. Цей висновок узгоджується з трактуванням саморегуляції як захисного бар'єра проти стресових чинників (Спицька, 2023, с. 80) і з даними про зв'язок емоційного інтелекту зі зниженням агресивних реакцій (Вовченко, 2020, с. 240).

Сукупність цих даних дозволяє переосмислити саме поняття підліткової аутоагресії. Вона постає не як автономне прагнення завдати собі шкоди, а як кінцева ланка ланцюга, що починається з фрустрації, проходить через блокування зовнішнього відреагування й завершується інтерналізацією гніву. Порушення емоційної саморегуляції в цьому ланцюзі відіграє роль умови, яка робить блокування ймовірнішим: підліток, який не вміє

розпізнати й безпечно розрядити гнів, із більшою вірогідністю спрямує його всередину. Посилення цього механізму саме в умовах війни підтверджується даними про зростання аутодеструктивних проявів молоді воєнного часу (Санькова, 2024; Смілянець, 2023, с. 70), що надає отриманому результату додаткової клінічної ваги.

Додаткове світло на природу інтерналізації проливає вікова динаміка показника. У межах досліджуваного діапазону схильність до аутоагресії радше зростає з віком: старші підлітки демонструють її виразніше, ніж молодші. Така тенденція погано узгоджується з уявленням про аутоагресію як про суто імпульсивну, ситуативну реакцію й краще пояснюється логікою поступового накопичення. Що довше підліток перебуває в умовах, які блокують зовнішнє відреагування гніву, то стійкішим стає звичний спосіб спрямовувати афект усередину; інтерналізація з епізодичної реакції перетворюється на закріпленій патерн саморегуляції. У старшому підлітковому віці до цього додається загострене рефлексивне самоставлення, яке постачає внутрішній агресії додатковий матеріал – самокритику, провину, знецінення власних досягнень. Отже, вік виступає не самостійним чинником, а індикатором тривалості дії механізму, що робить раннє виявлення вразливих підлітків особливо важливим.

Окремої уваги заслуговує група показників ворожості – образа й підозрілість, – які в структурі вимірюваної агресивності посідають

проміжне положення між відкритими й аутоагресивними формами. На відміну від фізичної чи вербальної агресії, ворожість не передбачає прямої дії проти іншого: вона лишається внутрішнім переживанням, зверненим радше до власної картини світу, ніж до конкретного опонента. Саме тому висока ворожість за низької відкритої агресивності утворює сприятливий ґрунт для інтерналізації: гнів існує, він інтенсивний, але не має ні зовнішнього виходу, ні відкритого адресата. Підліток, який підозрює оточення в недобррозичливості й накопичує образи, але не дозволяє собі їх виразити, фактично замикає афект усередині. Цей проміжний кластер пояснює, чому межа між гетеро- та аутоагресією є рухомою, а не жорсткою, і чому ті самі емоційні ресурси можуть жити протилежні за спрямуванням реакції (Вовченко, 2020, с. 240).

Виявлена захисна роль самоефективності потребує уточнення, оскільки вона діє не ізольовано, а в поєднанні з іншими властивостями. Найпоказовішою є її взаємодія з негативізмом. Сам по собі негативізм – схильність протистояти вимогам і відстоювати власну позицію – традиційно тлумачать як ознаку дезадаптації. Однак отримані дані свідчать, що за умови високої самоефективності негативізм змінює функцію: він стає інструментом захисту особистісних кордонів, способом сказати «ні» там, де поступливість вела б до накопичення прихованого гніву. У такій конфігурації підліток зберігає зовнішній канал відреагування й рідше спрямовує агресію на себе. Натомість

мість за низької самоефективності той самий негативізм втрачає конструктивний потенціал і, поєднуючись із фрустрацією, посилює внутрішнє напруження. Це означає, що профілактика аутоагресії не зводиться до «гасіння» негативізму – навпаки, у поєднанні зі зміцненням віри у власні сили помірний негативізм здатен виконувати протективну функцію.

Переконливість запропонованого тлумачення посилюється тим, що три різні методи аналізу сходяться до однієї картини. Кореляційний аналіз зафіксував обернений зв'язок відкритої агресії та аутоагресії, регресійний – провідну роль фрустрації, а факторний – біполярну організацію спрямованості агресії, у якій зовнішній і внутрішній полюси протиставлені. Така збіжність результатів, отриманих незалежними процедурами, знижує ймовірність того, що виявлена закономірність є артефактом окремого методу чи особливістю конкретного показника. Якби обернений зв'язок був випадковим, він навряд чи відтворився б на рівні латентної структури; якби провідна роль фрустрації була наслідком спільної дисперсії з іншими шкалами, вона не утримала б ваги в багатофакторній моделі. Конвергентність трьох ліній аналізу дає підстави розглядати інтерналізацію гніву не як зручну інтерпретацію, а як закономірність, що проступає в даних незалежно від ракурсу їх опрацювання.

Отримані результати доцільно співвіднести з ширшим контекстом досліджень психічного здоров'я молоді воєнного часу. Дані Центру громадського здоров'я про дебют са-

моушкоджень в інтервалі 12–16 років і про повторюваність таких дій у кожного четвертого підлітка узгоджуються з виявленою в нашому дослідженні віковою динамікою (Центр громадського здоров'я МОЗ України, 2024). Матеріали Ситуаційного аналізу становища дітей фіксують накопичення психоемоційних розладів у наймолодшій когорті, що відповідає логіці посилення інтерналізації під дією хронічного стресу (ЮНІСЕФ, 2024). Міжнародні огляди психічного здоров'я підлітків, які пережили збройний конфлікт, відзначають гендерну асиметрію: дівчата частіше повідомляють про суїцидальні думки й внутрішні переживання, тоді як у хлопців переважають поведінкові, зовні спрямовані порушення. Хоча окремий гендерний аналіз у межах цього дослідження не проводився, така асиметрія узгоджується з логікою виявленої біполярної структури спрямованості агресії й може стати предметом подальшого вивчення.

На теоретичному рівні отримані дані вписуються в уявлення про підлітковий вік як період підвищеної вразливості саме до інтерналізації. Залежне становище підлітка обмежує коло припустимих адресатів гніву: відкритий конфлікт із батьками чи вчителями загрожує значущими стосунками й підтримкою, від яких дитина об'єктивно залежить. Водночас становлення ідентичності робить межу між «Я-суб'єктом» і «Я-об'єктом» проникною, а отже, власне «Я» легко стає доступною мішенню для перенаправленого афекту. Незрілість нейрорегуляторних механізмів довершує

картину: коли префронтальний контроль над емоційними імпульсами ще нестабільний, навіть помірна фрустрація може перевищити наявний регуляторний ресурс (Вовченко, 2020, с. 240). Поєднання соціальної залежності, нестійкої ідентичності та незрілої саморегуляції створює специфічно підліткову конфігурацію, у якій інтерналізація гніву виявляється не патологією, а майже типовим способом упоратися з афектом, що не має безпечного виходу.

Практичний наслідок цих висновків полягає в перегляді того, кого саме слід вважати групою ризику. Якщо аутоагресія посилюється там, де відкрита агресія пригнічена, то найуразливішими виявляються не демонстративно конфліктні підлітки, а зовні спокійні, поступливі, схильні стримувати роздратування. Саме ця група найчастіше залишається поза увагою, оскільки не створює видимих проблем у школі чи родині. Звідси випливає завдання змінити критерії раннього скринінгу: насторожувати має не лише надмірна агресивність, а й її помітна відсутність на тлі високої фрустрації, ворожості та почуття провини. Психопрофілактична робота з такими підлітками має передусім легалізувати гнів як припустиму емоцію, надати безпечні форми його вираження й поступово відновити зовнішній вектор афекту, не вимагаючи негайної відмови від звичних захисних патернів.

З практичного погляду такий висновок зміщує мішень психопрофілактики. Якщо аутоагресія є інтерналізованим гнівом, то зусилля варто спрямовувати не на придушення

симптому, а на відновлення безпечного зовнішнього вектора афекту – навчання вербалізації гніву, розширення репертуару реагування на фрустрацію та зміцнення самоефективності. Саме на цій логіці ґрунтуються сучасні корекційні підходи, що поєднують травмаінформовану роботу з когнітивно-поведінковими техніками (Поплавська, 2025, с. 5), а також ідея створення для підлітка безпечного простору, у якому відреагування гніву не загрожує значущим стосункам.

Прикладним підсумком дослідження стало обґрунтування психокорекційної програми розвитку емоційної саморегуляції, орієнтованої на профілактику аутоагресії. Її структуру побудовано як послідовність етапів: від діагностики індивідуального профілю спрямованості агресії – через навчання розпізнавання й називання емоцій та освоєння прийнятних способів відреагування роздратування – до закріплення нових патернів у груповій взаємодії й моніторингу їх стійкості. Окремий блок присвячено зміцненню самоефективності, яка в нашому дослідженні стійко виявляла захисну функцію. Програму розраховано на застосування у школах, реабілітаційних центрах, психологічних таборах і молодіжних організаціях, що працюють із підлітками воєнного часу, а її діагностичний комплекс і сценарії занять можуть бути адаптовані під конкретний запит (Поплавська, 2025, с. 5). Такий формат перетворює теоретичний висновок про інтерналізацію гніву на конкретний інструмент ранньої профілактики.

Інтерпретуючи отримані результати, варто зважати на обмеження дослідження. Його кореляційний і одномоментний дизайн не дає підстав для каузальних висновків: установлені зв'язки фіксують співіснування ознак, а не доводять, що порушення саморегуляції спричиняє аутоагресію через інтерналізацію гніву. Частка поясненої дисперсії (близько 15 %) указує на участь значного масиву неврахованих чинників – передусім сімейних, травматичних і клінічних. Збір даних у дистанційному форматі з опорою на самозвіт несе ризик соціально бажаних відповідей і обмежує глибину вимірювання латентних конструктів. Нарешті, вибірка, сформована на базі окремого психологічного простору, не претендує на повну репрезентативність щодо всієї популяції українських підлітків воєнного часу. Ці обмеження не знецінюють виявленої закономірності, проте окреслюють межі її узагальнення й визначають напрям подальшої перевірки.

Висновки з дослідження і перспективи подальших розвідок. Проведене дослідження дає підстави розглядати інтерналізацію гніву як імовірний механізм, що опосередковує зв'язок між порушенням емоційної саморегуляції та підлітковою аутоагресією. Прямо цей механізм у роботі не вимірювався, тож висновок про нього є інтерпретацією узгодженої сукупності емпіричних результатів. Зокрема, встановлено, що одним зі значущих предикторів саморуїнування є фрустрація ($\beta = 0,286$), а відкрита агресивність пов'язана з

аутоагресією обернено ($r = -0,170$); факторний аналіз відтворив біполярний вимір спрямованості агресії, протилежні полюси якого утворюють зовнішня деструктивність із самоефективністю та аутоагресія з провиною і фрустрацією. Сукупність цих даних можна інтерпретувати так, що неможливість безпечно відреагувати гнів назовні є одним із імовірних шляхів його перенаправлення на власне «Я», а дефіцит саморегуляції підвищує вірогідність такого перенаправлення. Захисну роль у цьому процесі, ймовірно, відіграє самоефективність, тоді як тривожність, гальмуючи зовнішню агресію, може опосередковано сприяти інтерналізації. Пряма емпірична операціоналізація інтерналізації гніву як окремого конструкта потребує подальших, зокрема лонгітюдних, досліджень.

Перспективи подальших розвідок пов'язані передусім із переходом від кореляційного дизайну до лонгітюдного, який дав би змогу простежити динаміку інтерналізації гніву в часі та підтвердити причинний характер виявлених зв'язків. Окремої уваги потребує аналіз сімейних і травматичних чинників, не охоплених наявною моделлю, а також емпірична перевірка ефективності корекційних програм, побудованих на ідеї відновлення безпечного зовнішнього вектора гніву. Доцільним видається й уточнення вікової та гендерної специфіки описаного механізму, оскільки попередні дані вказують на різні конфігурації спрямованості агресії у дівчат і хлопців підліткового віку.

References :

- Vargata, O. V., & Mykhailov, A. R. (2019). Osoblyvosti proiavu autoahresyvnoi povedinky pidlitkiv yak psikhologichnyi fenomen [Peculiarities of manifestations of adolescents' auto-aggressive behavior as a psychological phenomenon]. *Teoriia i praktyka suchasnoi psikhologii (Theory and Practice of Modern Psychology)*, 6, 19–23.
- Vovchenko, O. A. (2020). Vplyv emotsiinoho intelektu na samorehuliat-siiu ahresyvnoi povedinky pidlitkiv iz porushenniamy rozumovoho rozvytku [The influence of emotional intelligence on self-regulation of aggressive behavior in adolescents with intellectual disabilities]. *Problemy suchasnoi psikhologii (Problems of Modern Psychology)*, 49, 11–36. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2020-49.11-36>
- Vovchenko, O. A. (2021). Spetsyfika funktsionuvannia emotsiinoho intelektu pidlitkiv iz porushenniamy intelektualnogo rozvytku [Specific features of emotional intelligence functioning in adolescents with intellectual disabilities]. *Problemy suchasnoi psikhologii (Problems of Modern Psychology)*, 53, 35–59. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2021-53.35-59>
- Zhuzha, N. M. (n.d.). *Osoblyvosti autoahresyvnoi povedinky v pidlitkovomu vitsi* [Features of auto-aggressive behavior in adolescence]. Kherson State University. <https://ekhsuir.kspu.edu/handle/123456789/10570>
- Ihumnova, O. B., & Mykhailov, A. R. (2021). Psikhologichna korektsiia autoahresii studentiv za dopomohoiu zasobiv kohnityvno-povedinkovoi terapii [Psychological correction of students' auto-aggression using cognitive-behavioral therapy]. *Scientific Journal Psychology Travelogs*, 1, 99–113.
- Kazibekova, V. O., & Zhuzha, N. M. (2020). *Sotsialni ta osobystisni chynnyky proiavu autoahresii u pidlitkovomu vitsi* [Social and personal factors of auto-aggression manifestation in adolescence]. Kherson State University.
- Kyrychenko, T. V. (2015). Emotsiina transformatsiia pidlitkovoho viku [Emotional transformation during adolescence]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnogo universytetu. Serii: Psikhologhiia (Scientific Bulletin of Uzhhorod National University. Series: Psychology)*, 1(6), 34–41.
- Kryzhanovska, Z. Yu., & Radchuk, N. (2023). Emotsiini rozlady yak koreliaty porushennia yakosti psikhichnogo zdorovia v studentskomu vitsi [Emotional disorders as correlates of impaired mental health quality among university students]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnogo universytetu. Serii: Psikhologhiia (Scientific Bulletin of Uzhhorod National University. Series: Psychology)*, 3, 72–75. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.3.14>
- Lukasheva, V. I. (2025). *Prychyny ta formy ahresyvnoi povedinky pidlitkiv u pryfrontovomu misti* [Causes and forms of aggressive behavior among adolescents in a frontline city]. Taras Shevchenko National University of Kyiv.
- Mitskan, Yu. V. (2019). *Ahresiia yak psikhologichnyi fenomen u pidlitkovomu vitsi* [Aggression as a psychological phenomenon in adolescence] (Candidate's dissertation, Vasyl Stefanyk Precarpathian National University).
- Pavlenko, H. V. (2024). Osoblyvosti adaptatsii ta podolannia stresu u pidlitkiv v umovakh viiskovoho konfliktu [Features of adaptation and coping with stress among adolescents in conditions of military conflict]. *Visnyk Kharkivskoho natsionalnogo universytetu imeni V. N. Karazina. Serii: Psikhologhiia (The Journal of V. N. Karazin Kharkiv National University. Series: Psychology)*, 76, 28–32.
- Pavliukh, M. V. (2025). Emotsiina rehuliat-siia ahresii u molodi [Emotional regulation of aggression among young people]. *Pedahohika ta psikhologhiia profesiinoi osvity (Pedagogy and Psychology of Professional Education)*, 1, 101–108.
- Perih, I. M. (2017). *Emotsiina samorehuliat-siia u pidlitkovomu vitsi* [Emotional self-regulation in adolescence]. Ternopil Ivan Puluj National Technical University.
- Pylypenko, L. V. (2018). Psikhologichni osoblyvosti emotsiinoi samorehuliat-sii u pidlitkiv [Psychological characteristics of emotional self-regulation in adolescents]. *Visnyk Ternopilskoho natsionalnogo tekhnichnogo universytetu. Serii: Psikhologhiia (Bulletin of Ternopil National Technical University. Series: Psychology)*, 1(92), 78–85.
- Poplavska, I. O. (2025). Psikhologichna korektsiia ahresyvnoi povedinky pidlitkiv v umovakh voiennoi kryzy [Psychological correction of aggressive behavior in adolescents under conditions of war crisis]. *Zhurnal yakisnykh metodiv ta teorii u humanitarnykh naukakh (Journal of Qualitative Methods and Theories in the Humanities)*, 1, 1–8.
- Sankova, T. (2024). Psikhologichni osoblyvosti autoahresyvnoi povedinky studentskoi molodi v umovakh voiennoho chasu [Psychological characteristics of auto-aggressive behavior among university students during wartime]. In *Psikhologhiia osobystosti y suspilstva u vymirakh viiny i myru [Psychology of Personality and Society in the Dimensions of War and Peace]* (pp. 210–217). <https://dglib.nubip.edu.ua/server/api/core/bitstreams/c989617f-4193-4540-afcd-d3c37baaaee2/content>
- Skorynina-Pohrebna, O. V., & Butko, O. O. (2020). Naukovometodychnyi analiz autoahresii v suchasni psikhologii [Scientific and methodological analysis of auto-aggression in contemporary psychology]. *Habitus*, 16, 180–185. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vonu_psi_2017_22_2_17
- Smilianets, T. L. (2023). Osoblyvosti autoahresii pidlitkiv-deviantiv v umovakh voiennoho chasu [Characteristics of auto-aggression among deviant adolescents during wartime]. *Pivdennou-*

krainskyi pravnychyi chasopys (South Ukrainian Law Journal),
1, 66–71.

Spytska, L. V. (2023). Samorehuliatyia ta emotsiinyi dysbalans u povedin-
kovykh porushenniakh pidlitkiv [Self-regulation and emotional
imbalance in behavioral disorders among adolescents]. *Mizhna-
rodnyi psykholoho-pedahohichnyi zhurnal (International Psy-
chological and Pedagogical Journal),* 1(18), 77–84.

Khotych, N. A. (2024). *Psykholohichna stikist pidlitkiv u konteksti emot-
siinoi rehuliatyii* [Psychological resilience of adolescents in the
context of emotional regulation] (Doctor of Philosophy disserta-
tion, Vasyl Stefanyk Precarpathian National University).

Tsentr hromadskoho zdorovia MOZ Ukrainy. (2024). *Samoushkodzhual-
na povedinka: Chomu vynykaie ta yak rozpoznavati u blyzkykh*
[Self-harming behavior: Why it occurs and how to recognize it
in loved ones]. [https://phc.org.ua/news/samoushkodzhualna-
povedinka-chomu-vinikaie-ta-yak-rozpiznati-u-blyzkykh](https://phc.org.ua/news/samoushkodzhualna-povedinka-chomu-vinikaie-ta-yak-rozpiznati-u-blyzkykh)

UNICEF. (2024). *Sytuatsiinyi analiz stanovyshcha ditei ta pidlitkiv v*
Ukraini [Situation analysis of children and adolescents in
Ukraine]. UNICEF. <https://www.unicef.org/ukraine>

Сапушак Соломія

Здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти, Київський
інститут сучасної психології та психотерапії, м. Київ (Україна)

Савельєва Ірина

Доктор філософії в галузі психології, доцент кафедри клінічної психо-
логії, Київський інститут сучасної психології та психотерапії, м.
Київ (Україна)

ІНТЕРНАЛІЗАЦІЯ ГНІВУ ЯК МЕХАНІЗМ ЗВ'ЯЗ- КУ МІЖ ПОРУШЕННЯМ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕ- ГУЛЯЦІЇ ТА ПІДЛІТКОВОЮ АУТОАГРЕСІЄЮ

АНОТАЦІЯ

Актуальність. Зростання поширеності ауто-
агресивної та самоушкоджувальної поведінки серед
українських підлітків в умовах повномасштабної війни
актуалізує необхідність дослідження психологічних
механізмів, що лежать в основі цих проявів. Попри на-
явність численних досліджень емоційної саморегуляції
та аутоагресії, механізми трансформації заблокованого
гніву в саморуйнівну поведінку залишаються недостат-
ньо вивченими.

Мета. Теоретично обґрунтувати та емпірично
перевірити припущення, що інтерналізація гніву є пси-
хологічним механізмом, який опосередковує зв'язок
між порушенням емоційної саморегуляції та аутоагре-
сивною поведінкою підлітків, які переживають військовий
стрес.

Методи. У дослідженні взяли участь 135
підлітків віком 12–17 років (77 дівчат і 58 хлопців), які
мали досвід проживання в умовах війни. Для оцінюван-
ня показників агресивності, аутоагресії, фрустрації,
тривожності, почуття провини, негативізму та самое-
фективності використано стандартизовані психодіагно-
стичні методики, зокрема опитувальник Басса–Даркі та
шкалу загальної самоефективності Шварцера–
Єрусалема. Статистична обробка даних здійснювалася
із застосуванням кореляційного, множинного ре-
гресійного та факторного аналізу.

Результати. Встановлено, що одним із найва-
гоміших предикторів аутоагресії є фрустрація ($\beta =$
0,286), тоді як між відкритою агресивністю та ауто-
агресією виявлено статистично значущий обернений
зв'язок ($r = -0,170$). Факторний аналіз підтвердив
існування біполярної структури спрямованості агресії,
у якій зовнішні форми агресії та самоефективність про-
тистоять аутоагресії, почуттю провини й фрустрації.
Самоефективність продемонструвала виражену протек-
тивну функцію, тоді як підвищена тривожність
асоціювалася зі зниженням зовнішньої агресивності.
Отримані результати підтримують концепцію інтер-
налізації гніву як одного з імовірних психологічних
механізмів формування аутоагресивної поведінки
підлітків.

Висновки. Дослідження розширює сучасні
уявлення про психологічні механізми аутоагресії в
підлітковому віці та пропонує концептуальну модель,
відповідно до якої дефіцит емоційної саморегуляції
підвищує ймовірність інтерналізації гніву й подальшо-
го спрямування агресії на власне «Я». Практичне зна-
чення результатів полягає в обґрунтуванні необхідності
розвитку програм психологічної профілактики, спрямо-
ваних на формування навичок емоційної саморегуляції,
безпечного вираження гніву та зміцнення самоефектив-
ності підлітків, які переживають наслідки воєнного
стресу. Перспективи подальших досліджень пов'язані з
проведенням лонгітюдних досліджень і прямою
емпіричною операціоналізацією інтерналізації гніву як
окремого психологічного конструкта.

Ключові слова: інтерналізація гніву; ауто-
агресія; емоційна саморегуляція; підлітковий вік;
фрустрація; самоефективність; військовий стрес.

Solomiia Sapuzhak

Master's Student, Kyiv Institute of Modern Psychology and Psychotherapy, Kyiv, Ukraine

Iryna Savelyeva

Doctor of Philosophy in Psychology (PhD), Associate Professor, Department of Clinical Psychology, Kyiv Institute of Modern Psychology and Psychotherapy, Kyiv, Ukraine

ANGER INTERNALIZATION AS A MECHANISM LINKING IMPAIRED EMOTIONAL SELF-REGULATION AND ADOLESCENT AUTO-AGGRESSION

ABSTRACT

Background. The growing prevalence of auto-aggressive and self-harming behaviors among Ukrainian adolescents during the full-scale war highlights the need to investigate the psychological mechanisms underlying these manifestations. Despite extensive research on emotional self-regulation and auto-aggression, the mechanisms through which suppressed anger is transformed into self-destructive behavior remain insufficiently understood.

Objective. To provide a theoretical rationale and empirically examine the hypothesis that anger internalization serves as a psychological mechanism mediating the relationship between impaired emotional self-regulation and auto-aggressive behavior among adolescents experiencing war-related stress.

Methods. The study involved 135 adolescents aged 12–17 years (77 girls and 58 boys) who had experienced living under wartime conditions. Standardized psychodiagnostic instruments were used to assess aggression, auto-aggression, frustration, anxiety, guilt, negativism, and self-efficacy, including the Bass–Durkee Hostility Inventory and the General Self-Efficacy Scale developed by Schwarzer and Jerusalem. Statistical analyses included correlation analysis, multiple regression analysis, and exploratory factor analysis.

Results. Frustration emerged as one of the strongest predictors of auto-aggressive behavior ($\beta = 0.286$), whereas a statistically significant negative correlation was found between overt aggression and auto-aggression ($r = -0.170$). Factor analysis revealed a bipolar structure of aggression orientation, in which external forms of aggression and self-efficacy opposed auto-aggression, guilt, and frustration. Self-efficacy demonstrated a pronounced protective

role, whereas elevated anxiety was associated with lower levels of overt aggression. The findings support the concept of anger internalization as a plausible psychological mechanism contributing to the development of adolescent auto-aggressive behavior.

Conclusions. The study expands current understanding of the psychological mechanisms underlying adolescent auto-aggression and proposes a conceptual model in which deficits in emotional self-regulation increase the likelihood of anger internalization, subsequently redirecting aggression toward the self. The practical significance of the findings lies in substantiating the need for psychological prevention programs aimed at developing emotional self-regulation skills, promoting adaptive and safe expression of anger, and strengthening adolescents' self-efficacy in the context of war-related stress. Future research should focus on longitudinal investigations and the direct empirical operationalization of anger internalization as an independent psychological construct.

Keywords: anger internalization; auto-aggression; emotional self-regulation; adolescence; frustration; self-efficacy; war-related stress.

How to cite (як цитувати):

Sapuzhak, S., & Savelyeva, I. ANGER INTERNALIZATION AS A MECHANISM LINKING IMPAIRED EMOTIONAL SELF-REGULATION AND ADOLESCENT AUTO-AGGRESSION. *PSYCHOLOGICAL JOURNAL*, 12 (4), 32–46. <https://doi.org/10.31108/1.2026.12.4.3> [in Ukrainian]

Сапужак, С., & Савельєва, І. ІНТЕРНАЛІЗАЦІЯ ГНІВУ ЯК МЕХАНІЗМ ЗВ'ЯЗКУ МІЖ ПОРУШЕННЯМ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА ПІДЛІТКОВОЮ АУТОАГРЕСІЄЮ. *ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЧАСОПИС*, 12 (4), 32–46. <https://doi.org/10.31108/1.2026.12.4.3>

Дата отримання статті: 04.01.2026

Дата рекомендації до друку: 25.03.2026

Дата оприлюднення: 30.04.2026