

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

*Сапузжак Соломія<sup>1</sup>, Савельєва Ірина<sup>2</sup>*

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

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

<sup>2</sup> *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 самошкодуювальних 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. Масштаб психологічних наслідків підтверджують великі дослідження: за даними повторного

Address for correspondence, e-mail: [editpsychas@gmail.com](mailto: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/>

шкільного опитування у прифронтових і тилових регіонах, підлітки, які пережили обидві фази російського вторгнення, демонструють значно вищі рівні посттравматичних, депресивних і суїцидальних проявів, ніж їхні незалежні від війни однолітки (Sourander et al., 2025). За даними Центру громадського здоров'я, самошкодjuвальна поведінка найчастіше дебютує у віці 12–16 років, причому кожен четвертий підліток вдається до неї повторно (Центр громадського здоров'я МОЗ України, 2024). Частина афективного напруження, породженого хронічним стресом, знаходить вихід у відкритій агресії, тоді як інша частина, не маючи безпечного зовнішнього адресата, спрямовується проти самого підлітка.

Практична значущість цього питання 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 нарастають непомітно. Найвразливішими нерідко виявляються не демонстративно конфліктні діти, а ті, хто навчився не виражати роздратування назовні. Емоційна саморегуляція постає тут вузловою ланкою: її порушення означає, що підліток не здатен ні усвідомити, ні в прийнятний спосіб розрядити гнівний афект. Проте сам по собі зв'язок «слабка саморегуляція – висока аутоагресія» не пояснює нічого доти, доки не з'ясовано, через який механізм він реалізується. Установлення цього

механізму й становить основне завдання статті.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У вітчизняній психології проблема аутоагресії підлітків має усталену традицію опису. О. Варгата й А. Михайлов розглядають аутоагресивну поведінку як самостійний феномен зі своєю структурою (Варгата, Михайлов, 2019), О. Скориніна-Погребна й О. Бутко систематизують підходи до її тлумачення, а В. Казібекова й Н. Жужа аналізують її чинники. Емоційну саморегуляцію та її зв'язок з агресією досліджує О. Вовченко (Вовченко, 2020), а воєнний контекст представлений працями Т. Смілянець, Т. Санькової, Г. Павленко та І. Поплавської. Спільним для цих робіт є докладний опис феноменів за відносно слабкої інтеграції з міжнародними пояснювальними моделями.

Міжнародні дослідження останніх років (2022–2026) послідовно пов'язують несуйцидальне самошкодження (НСС) з емоційною дисрегуляцією. Метааналіз чинників ризику НСС засвідчив центральну роль дефіциту регуляції емоцій (Fox et al., 2015), а систематичний огляд і метааналіз підтвердили стійкий зв'язок емоційної дисрегуляції з НСС (Wolff et al., 2019). Свіжі роботи розширюють цю картину: баєсівський метааналіз простежив розвиток НСС упродовж підліткового віку (De Luca et al., 2023), лонгітюдне дослідження показало взаємозв'язки НСС із депресією, безнадією та емоційною дисрегуляцією (Faura-Garcia et al., 2024), а мережевий і профільний

аналізи виявили роль дитячої травми й окремих підтипів дисрегуляції (Lei et al., 2024; Flygare et al., 2025). Стрес підвищує ризик повторного НСС через емоційну дисрегуляцію та дезадаптивні когнітивні схеми (Liu et al., 2023).

Особливо значущим для теми є напрям, що вивчає саме гнів. Лонгітудне дослідження підлітків показало, що дисрегуляція гніву охоплює як його нестримне зовнішнє вираження, так і пригнічення (*anger suppression*), причому пригнічений гнів пов'язаний із самоушкодженням (Larsson et al., 2024). Пригнічення емоційного вираження (*expressive suppression*) у моделі регуляції емоцій Дж. Гросса розглядають як дезадаптивну стратегію, що асоціюється з інтерналізуючою поведінкою, тоді як його наслідки пом'якшує емоційна самоефективність (Gross & John, 2003; Lonigro et al., 2023). Гендерні огляди фіксують, що дівчата частіше вдаються до інтерналізуючих реакцій, а хлопці – до екстерналізуючих (Bresin & Schoenleber, 2015).

Окремий пласт стосується психічного здоров'я української молоді воєнного часу. Дослідження фіксують високу поширеність тривоги, депресії та ПТСР (Kurarov et al., 2023; Fornaro et al., 2025), посттравматичні реакції дітей за повідомленнями батьків (Martsenkovskiy et al., 2023), вплив війни, переміщення й травми на розвиток дитини (Hazer & Gredebäck, 2023) та потреби дітей-біженців (Khosravi, 2024). Ці роботи створюють емпіричне тло, проте здебільшого опису-

ють наслідки, не уточнюючи внутрішнього механізму спрямування гніву.

Невирішена частина проблеми окреслюється на перетині цих ліній. По-перше, агресію й аутоагресію переважно вивчають окремо, а їх ймовірний обернений зв'язок залишається теоретично недоопрацьованим. По-друге, порушення саморегуляції описують як загальний чинник ризику, не виокремлюючи конкретного афекту, що спрямовується всередину. По-третє, бракує робіт, які інтегрували б українські емпіричні дані воєнного часу із сучасними міжнародними моделями НСС і регуляції гніву. Поняття інтерналізації гніву, яке могло б поєднати ці лінії, залишається слабо операціоналізованим – саме його обґрунтуванню й присвячено цю статтю.

**Формулювання цілей статті.** Мета статті – теоретично обґрунтувати поняття інтерналізації гніву через інтеграцію сучасних міжнародних психологічних моделей та емпірично перевірити узгоджену з ним конфігурацію зв'язків між фрустрацією, зовнішньою агресивністю, самоефективністю й аутоагресією підлітків в умовах війни. Завдання: уточнити зміст поняття інтерналізації гніву в співвіднесенні з міжнародними концепціями регуляції емоцій і НСС; установити характер взаємозв'язків між досліджуваними показниками; перевірити припущення про обернений зв'язок відкритої агресії й аутоагресії; виявити латентну структуру спрямованості агресії та захисні чинники.

**Теоретичне обґрунтування поняття**

**інтерналізації гніву.** Інтерналізацію гніву ми визначаємо як процес перенаправлення гнів-ного афекту з первинного зовнішнього об'єкта на власне «Я» за умов, коли пряме відреагування заблоковане внутрішніми чи зовнішніми бар'єрами. Це поняття не є ізольованим: воно синтезує кілька усталених міжнародних ліній. Традиція вивчення вираження гніву розрізняє «гнів назовні» (anger-out) і «гнів усередину» (anger-in), а модель уникнення гніву трактує і пригнічення, і зовнішню агресію як два способи уникнути самого переживання гніву з подібним негативним підкріпленням (Gardner & Moore, 2008). Модель регуляції емоцій Дж. Гросса додає до цього розрізнення функціональний вимір: експресивне пригнічення (suppression) послаблює зовнішній вияв емоції, не зменшуючи внутрішнього переживання, і тому асоціюється з гіршими наслідками, ніж когнітивна переоцінка (Gross & John, 2003).

Другу опору становлять сучасні моделі несуйцидального самоушкодження, які майже одноставно відводять центральну роль регуляції афекту. Функціональний підхід описує НСС як засіб інтра- та інтерперсональної регуляції (Nock & Prinstein, 2004), огляд функцій самоушкодження підкреслює його афект-регуляційну роль (Klonsky, 2007), модель експериментального уникнення трактує НСС як спосіб уникнути небажаних внутрішніх переживань, зокрема гніву й фрустрації (Charman et al., 2006), а модель емоційного каскаду пояснює, як румінація підсилює негативний афект

до нестерпного рівня (Selby & Joiner, 2009). Когнітивно-емоційна модель НСС інтегрує ці уявлення, поєднуючи дефіцит регуляції з певними переконаннями про емоції (Hasking et al., 2017). Метааналіз підтверджує, що експериментальне уникнення є значущим корелятом НСС і суїцидальних переживань (Angelakis & Gooding, 2021).

Поєднання цих ліній і дає змогу окреслити інтерналізацію гніву. Коли інтенсивний гнів не має безпечного зовнішнього виходу – через залежне становище підлітка, страх втратити стосунки чи звичку до пригнічення, – він, за логікою уникнення, розвертається всередину, а самоушкодження та самозвинувачення виконують ту саму афект-регуляційну функцію, що й зовнішня розрядка. Принципово важливо, що інтерналізація гніву в цій роботі є теоретично обґрунтованим пояснювальним механізмом, а не безпосередньо вимірним конструктом. Емпіричне дослідження не містило окремої шкали «інтерналізації»; воно фіксувало споріднені показники (аутоагресію, зовнішню агресивність, фрустрацію, самоефективність), конфігурація яких піддається інтерпретації в термінах описаного механізму. Таке уточнення відмежовує інтерналізацію від аутоагресії (що позначає результат) і від інтрапунітивності (що описує загальну диспозицію), фіксуючи саме динамічний перехід афекту досередини.

Чому саме підлітковий вік виявляється особливо вразливим до інтерналізації, пояснює поєднання соціальних і нейророзвиткових

чинників. Залежне становище підлітка обмежує коло припустимих адресатів гніву: відкритий конфлікт із батьками чи вчителями загрожує значущими стосунками, від яких дитина об'єктивно залежить. Водночас становлення ідентичності робить межу між «Я-суб'єктом» і «Я-об'єктом» проникною, тож власне «Я» легко стає доступною мішенню для перенаправленого афекту. Незрілість регуляторних механізмів довершує картину: коли контроль над сильними емоціями ще нестабільний, навіть помірна фрустрація може перевищити наявний ресурс, а звична стратегія пригнічення закріплює внутрішнє спрямування гніву як патерн (Gross & John, 2003).

**Методологія дослідження. Дизайн.** Дослідження виконано за кореляційним одномоментним (cross-sectional) дизайном, що передбачає одночасне вимірювання всіх показників і встановлення зв'язків між ними без експериментального втручання та без відстеження змін у часі. Такий дизайн придатний для перевірки узгодженості емпіричної картини із запропонованою пояснювальною моделлю, але не дає підстав для каузальних висновків.

**Вибірка.** У дослідженні взяли участь 135 підлітків віком 12–17 років, серед них 77 дівчат (57 %) і 58 хлопців (43 %). Усі учасники мали досвід воєнного стресу: 65,9 % перебували в Україні протягом усього періоду повномасштабного вторгнення, 34,1 % мали досвід вимушеної міграції. За структурою родини 73,3 % зростали в повних сім'ях, 19,3 % - у

монобатьківських, 7,4 % - у рекомбінованих; сиблінги були присутні в системі понад половини респондентів. Збір даних здійснювався дистанційно, на платформі Google Forms, на базі дитячого психологічного простору.

**Методики.** 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 та її структурних компонентів (фізична, вербальна агресія, ворожість, негативізм, образа, підозрливість) використано методику діагностики агресивності А. Басса й А. Даркі; для оцінювання віри у власні можливості шкалу загальної самоефективності Р. Шварцера й М. Єрусалема; схильність до ауто- та гетероагресії й показники емоційної саморегуляції вимірювалися стандартизованими опитувальниками відповідного змісту. Важливо підкреслити, що інтерналізація гніву як окремий конструкт у комплексі не вимірювалася – вона реконструюється з конфігурації наведених показників.

**Аналіз даних та етичні аспекти.** Опрацювання здійснено методами кореляційного (коефіцієнт Пірсона), множинного регресійного та експлораторного факторного аналізу. Участь була добровільною, із попереднім отриманням інформованої згоди та збереженням конфіденційності відповідей. З огляду на чутливість теми діагностичні матеріали не містили запитань, здатних спровокувати саморуйнівні реакції, а результати опрацьовували-

ся виключно в узагальненому вигляді.

Результати дослідження. Регресійний аналіз показав, що серед усіх врахованих емоційних чинників найвагомий прямий внесок у схильність до аутоагресії робить фрустрація ( $\beta = 0,286$ ). Побудована модель пояснює близько 15 % дисперсії аутоагресії, що вказує на участь додаткових, не охоплених моделлю чинників. Найпоказовішим виявився обернений зв'язок аутоагресії із загальною та фізичною агресивністю ( $r = -0,170$ ): підлітки з вищим рівнем відкритої агресії демонструють нижчу аутоагресію, і навпаки. Самоефективність стійко від'ємно пов'язана з аутоагресією, тривожність виявляє обернений зв'язок із гетероагресією, а негативізм за умови високої самоефективності набуває адаптивного значення. У межах вікового діапазону схильність до аутоагресії радше зростає з віком.

Отримані співвідношення доцільно розглядати на тлі соціально-демографічного профілю вибірки, оскільки він безпосередньо живить провідний предиктор – фрустрацію. Третина підлітків (34,1 %) мали досвід вимушеної міграції, тоді як решта залишалася в Україні протягом усього періоду вторгнення; 73,3 % зростали в повних сім'ях, 19,3 % – у монобатьківських, 7,4 % – у рекомбінованих, а сиблінги були присутні в системі понад половини респондентів. Кожен із цих чинників визначає різний обсяг доступних дитині ресурсів стабільності: 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.

Гендерний розподіл вибірки (57 % дівчат і 43 % хлопців) дає підстави для обережного припущення щодо різної переважної спрямованості гніву. Біполярна структура 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, для хлопців – зовнішній. Такий патерн відтворює зафіксовану в метааналітичних оглядах асиметрію інтерналізації в дівчат та екстерналізації в хлопців (Bresin & Schoenleber, 2015), хоча окремий гендерний аналіз у межах цього дослідження не проводився й потребує окремої перевірки.

Латентну структуру спрямованості агресії уточнив факторний аналіз, який виокремив біполярний фактор (табл. 1). На одному його полюсі згрупувалися відкриті, зовні спрямовані форми разом із самоефективністю, на протилежному – аутоагресія, почуття провини

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

та фрустрація. Ця структура демонструє, що зовнішня агресивність, підкріплена вірою у власні сили, протистоїть саморуйнуванню, обтяженому провиною й переживанням блокованих потреб.

**Обговорення.** Отримані результати послідовно узгоджуються з міжнародними моделями регуляції гніву та самоушкодження. Центральний результат – обернений зв'язок відкритої агресії й аутоагресії – прямо відповідає логіці «гніву всередину»: коли зовнішній канал розрядки перекрито, афект спрямовується на «Я» (Gardner & Moore, 2008). Це узгоджується з даними про зв'язок пригнічення гніву із самоушкодженням (Larsson et al., 2024) і з уявленням про експресивне пригнічення як дезадаптивну стратегію, наслідки якої пом'якшує емоційна самоефективність (Gross & John, 2003; Lonigro et al., 2023). Виявлена в нашому дослідженні захисна роль самоефективності відтворює саме цей модуруючий ефект.

Провідна роль фрустрації як предиктора аутоагресії вписується у фрустраційно-агресивну логіку та в моделі, що виводять НСС із неможливості впоратися з негативним афектом (Fox et al., 2015; Chapman et al., 2006). Біполярна структура спрямованості агресії, у якій внутрішній полюс тяжіє до провини й фрустрації, співвідноситься з відомим патерном інтерналізації в дівчат і екстерналізації в хлопців (Bresin & Schoenleber, 2015) та з афект-регуляційним тлумаченням самоушкодження (Klonsky, 2007; Selby & Joiner, 2009).

Посилення аутоагресії з віком узгоджується з описаним у літературі підвищенням ролі пригнічення та ворожості у старших підлітків.

Природу описаного механізму додатково прояснює структура самого показника агресивності. Поряд із відкритими формами методика фіксує кластер ворожості – образу й підозрілість, - які посідають проміжне положення між гетеро- та аутоагресією: ворожість є внутрішнім переживанням, що не передбачає прямої дії проти іншого. Висока ворожість за низької відкритої агресивності утворює сприятливий ґрунт для інтерналізації, адже гнів існує й інтенсивний, але не має ні зовнішнього виходу, ні відкритого адресата. Це узгоджується з висновком про те, що пригнічення гніву співіснує з його дисрегульованим внутрішнім накопиченням (Larsson et al., 2024), а також із трактуванням експресивного пригнічення як стратегії, що зберігає внутрішнє переживання попри послаблення зовнішнього вияву (Gross & John, 2003).

У термінах функціональних моделей самоушкодження виявлена конфігурація найкраще відповідає інтраперсональній негативно-підкріплювальній функції: аутоагресія слугує засобом послабити нестерпний внутрішній стан, коли інші способи регуляції недоступні (Nock & Prinstein, 2004; Klonsky, 2007). Почуття провини й фрустрація, що згрупувалися на внутрішньому полюсі фактора, вписуються в логіку емоційного каскаду, за якою руминація на негативному переживанні підсилює його до рівня, що спонукає до розрядки через

самоушкодження (Selby & Joiner, 2009). У такому прочитанні інтерналізований гнів не є окремою «емоцією», а позначає траєкторію афекту, який, не отримавши зовнішнього виходу, замикається в самозвинуваченні та тілесному самопокаранні.

Водночас інтерпретацію слід стримувати з огляду на питання спрямованості зв'язків. Лонгітюдні дані свідчать, що не лише дисрегуляція гніву передуює самоушкодженню, а й саме НСС згодом погіршує регуляцію гніву (Larsson et al., 2024). Це означає, що виявлені нами кореляції припускають кілька причинних прочитань, а обраний одномоментний дизайн не дає змоги обрати між ними. Тому інтерналізація гніву постає тут як пояснювальна рамка, що найкраще узгоджує наявну сукупність зв'язків, а не як доведений причинний механізм. Ширший контекст задокументоване зростання психічних розладів української молоді воєнного часу (Sourander et al., 2025; Fornaro et al., 2025) – надає цій рамці додаткової клінічної ваги, оскільки хронічний стрес систематично блокує безпечне відреагування гніву.

Практичний наслідок обговорення полягає в перегляді того, кого вважати групою ризику. Якщо аутоагресія посилюється там, де відкрита агресія пригнічена, то найуразливішими виявляються не демонстративно конфліктні, а зовні спокійні, поступливі підлітки. Це зміщує мішень профілактики з придушення симптому на легалізацію гніву, розширення репертуару його безпечного вираження та змі-

нення самоєфективності – цілі, суголосні сучасним корекційним підходам, що поєднують роботу з емоційною регуляцією й прийняттям емоцій (Hasking et al., 2017).

**Обмеження дослідження.** Результати слід інтерпретувати з урахуванням низки обмежень. Насамперед, дизайн дослідження є кореляційним і одномоментним (cross-sectional): він фіксує співіснування ознак у єдиний момент часу й не дає підстав для причинних висновків, а також не дозволяє розрізнити напрям зв'язку між дисрегуляцією та самоушкодженням, який, за лонгітюдними даними, може бути двоспрямованим (Larsson et al., 2024). Водночас, і це принципово, запропонований механізм інтерналізації гніву не вимірювався безпосередньо: у дослідженні не застосовувалося окремої шкали інтерналізації, тож висновок про неї є теоретичною реконструкцією з конфігурації суміжних показників, а не прямим емпіричним фактом.

Разом з тим, опора на самозвітні методики несе ризик соціально бажаних відповідей і спільної дисперсії методу (common-method variance), що може завищувати або спотворювати частину зв'язків; частка поясненої дисперсії аутоагресії (близько 15 %) вказує на вагомий внесок неврахованих чинників – сімейних, травматичних і клінічних, крім того, вибірку сформовано на базі окремого психологічного простору, тому вона не претендує на повну репрезентативність щодо всієї популяції українських підлітків воєнного часу. Нарешті, час-

тина використаного інструментарію потребує подальшої валідизації на україномовній вибірці. Ці обмеження не знецінюють виявленої закономірності, проте чітко окреслюють межі її узагальнення й визначають напрям подальшої перевірки.

**Висновки з дослідження і перспективи подальших розвідок.** Проведене дослідження дає підстави розглядати інтерналізацію гніву як теоретично обґрунтований пояснювальний механізм, що опосередковує зв'язок між порушенням емоційної саморегуляції та підлітковою аутоагресією. Емпірично встановлено, що одним зі значущих предикторів саморуйнування є фрустрація ( $\beta = 0,286$ ), а відкрита агресивність пов'язана з аутоагресією обернено ( $r = -0,170$ ); факторний аналіз відтворив біполярний вимір спрямованості агресії. Прямо механізм інтерналізації не вимірювався, тож висновок про нього є інтерпретацією узгодженої сукупності результатів, яка добре співвідноситься із сучасними міжнародними моделями регуляції гніву й НСС. Захисну роль у цьому процесі відіграє самоєфективність, тоді як тривожність, гальмуючи зовнішню агресію, може опосередковано сприяти інтерналізації.

Перспективи подальших розвідок пов'язані передусім із переходом від кореляційного дизайну до лонгitudного, який дав би змогу простежити динаміку інтерналізації гніву та перевірити напрям причинних зв'язків. Окремим завданням є пряма емпірична операцій-

налізація інтерналізації гніву як самостійного конструкта – із залученням валідизованих шкал вираження та пригнічення гніву, – а також аналіз сімейних і травматичних чинників, не охоплених наявною моделлю, і перевірка ефективності корекційних програм, побудованих на ідеї відновлення безпечного зовнішнього вектора афекту.

References :

- Varhata, O. V., & Mykhailov, A. R. (2019). *Osoblyvosti proiavu autoahresyvnoi povedinky pidlitkiv yak psikhologichnyi fenomen* [Features 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. (In Ukrainian)
- Vovchenko, O. A. (2020). *Vplyv emotsiinoho intelektu na samorehuliatyuu ahresyvnoi povedinky pidlitkiv iz porushenniamy rozumovoho rozvytku* [The influence of emotional intelligence on the 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> (In Ukrainian)
- Tsentr hromadskoho zdorovia MOZ Ukrainy. (2024). *Samoushkodzhuvalna povedinka: Chomu vynykaie ta yak rozpiznaty u blyzkykh* [Self-harming behavior: Why it occurs and how to recognize it in loved ones]. <https://phc.org.ua> (In Ukrainian)
- UNICEF. (2024). *Sytuatsiyni analiz stanovysysha ditei ta pidlitkiv v Ukraini* [Situation analysis of children and adolescents in Ukraine]. <https://www.unicef.org/ukraine> (In Ukrainian)
- Angelakis, I., & Gooding, P. (2021). Experiential avoidance in non-suicidal self-injury and suicide experiences: A systematic review and meta-analysis. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 51(5), 978–992. <https://doi.org/10.1111/sltb.12784>
- Bresin, K., & Schoenleber, M. (2015). Gender differences in the prevalence of non-suicidal self-injury: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 38, 55–64. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.02.009>
- Chapman, A. L., Gratz, K. L., & Brown, M. Z. (2006). Solving the puzzle of deliberate self-harm: The experiential avoidance model. *Behaviour Research and Therapy*, 44(3), 371–394. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.03.005>
- De Luca, L., Pastore, M., Palladino, B. E., Reime, B., Warth, P., & Menešini, E. (2023). The development of non-suicidal self-injury (NSSI) during adolescence: A systematic review and Bayesian meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 339, 648–659. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.07.091>
- Faura-Garcia, J., Calvete, E., & Orue, I. (2024). Longitudinal associations between non-suicidal self-injury, depressive symptoms, hopelessness, and emotional dysregulation in adolescents. *Archives of Suicide Research*, 28(3), 800–814. <https://doi.org/10.1080/13811118.2023.2237075>
- Flygare, O., Ojala, O., Pontén, M., Klintwall, L., Karemyr, M., Sjöblom, K., et al. (2025). Sub-groups of emotion dysregulation in youth with non-suicidal self-injury: Latent profile analysis of a randomized controlled trial. *Cognitive Behaviour Therapy*, 54(2), 231–245. <https://doi.org/10.1080/16506073.2024.2407155>
- Fornaro, M., Ricci, C., Zotti, N., Caiazza, C., Viacava, L., Rubinshtain Tal, A., et al. (2025). Mental health during the 2022 Russo-Ukrainian War: A scoping review and unmet needs. *Journal of Affective Disorders*, 373, 12–27. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.12.047>
- Fox, K. R., Franklin, J. C., Ribeiro, J. D., Kleiman, E. M., Bentley, K. H., & Nock, M. K. (2015). Meta-analysis of risk factors for non-suicidal self-injury. *Clinical Psychology Review*, 42, 156–167. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.09.002>
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2008). Understanding clinical anger and violence: The anger avoidance model. *Behavior Modification*, 32(6), 897–912. <https://doi.org/10.1177/0145445508319282>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Hasking, P., Whitlock, J., Voon, D., & Rose, A. (2017). A cognitive-emotional model of NSSI: Using emotion regulation and cognitive processes to explain why people self-injure. *Cognition and Emotion*, 31(8), 1543–1556. <https://doi.org/10.1080/02699931.2016.1241219>
- Hazer, L., & Gredebäck, G. (2023). The effects of war, displacement, and trauma on child development. *Humanities and Social Sciences Communications*, 10(1), Article 890. <https://doi.org/10.1057/s41599-023-02438-8>
- Khosravi, M. (2024). Mental health needs in war-affected refugee children: Barriers, gaps, and strategies for effective care. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 18(1), Article 124. <https://doi.org/10.1186/s13034-024-00840-x>
- Klonsky, E. D. (2007). The functions of deliberate self-injury: A review of the evidence. *Clinical Psychology Review*, 27(2), 226–239. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.08.002>
- Kurapov, A., Kalaitzaki, A., Keller, V., Danyliuk, I., & Kowatsch, T. (2023). The mental health impact of the ongoing Russian-Ukrainian war 6 months after the Russian invasion of Ukraine. *Frontiers in Psychiatry*, 14, Article 1134780. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1134780>
- Larsson, J., Tilton-Weaver, L. C., & Zhao, X. (2024). Anger dysregulation and non-suicidal self-injury during adolescence: A test of directionality. *Development and Psychopathology*, 36(4), 1596–1605. <https://doi.org/10.1017/S0954579423000858>

- Lei, H., Yang, Y., Zhu, T., Zhang, X., & Dang, J. (2024). Network analysis of the relationship between non-suicidal self-injury, depression, and childhood trauma in adolescents. *BMC Psychology*, *12*, Article 234. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01729-2>
- Liu, J., Wang, Y., Liu, X., Li, J., & Xing, S. (2023). Experiencing stress impact on adolescent repetitive nonsuicidal self-injury: The mediating role of emotion dysregulation and maladaptive cognitive schemas. *Journal of Affective Disorders*, *339*, 392–399. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.07.074>
- Lonigro, A., Longobardi, E., & Laghi, F. (2023). The interplay between expressive suppression, emotional self-efficacy, and internalizing behavior in middle adolescence. *Child & Youth Care Forum*, *52*(2), 253–265. <https://doi.org/10.1007/s10566-022-09685-x>
- Martsenkovskiy, D., Karatzias, T., Hyland, P., Shevlin, M., Ben-Ezra, M., McElroy, E., *et al.* (2024). Parent-reported posttraumatic stress reactions in children and adolescents: Findings from the Mental Health of Parents and Children in Ukraine Study. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, *16*(8), 1269–1275. <https://doi.org/10.1037/tra0001583>
- Nock, M. K., & Prinstein, M. J. (2004). A functional approach to the assessment of self-mutilative behavior. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *72*(5), 885–890. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.72.5.885>
- Selby, E. A., & Joiner, T. E. (2009). Cascades of emotion: The emergence of borderline personality disorder from emotional and behavioral dysregulation. *Review of General Psychology*, *13*(3), 219–229. <https://doi.org/10.1037/a0015687>
- Sourander, A., Silwal, S., Osokina, O., Hinkka-Yli-Salomäki, S., Gilbert, S., Gyllenberg, D., *et al.* (2025). Mental health of Ukrainian adolescents after Russian invasions. *JAMA Pediatrics*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2025.5094>
- Wolff, J. C., Thompson, E., Thomas, S. A., Nesi, J., Bettis, A. H., Ransford, B., *et al.* (2019). Emotion dysregulation and non-suicidal self-injury: A systematic review and meta-analysis. *European Psychiatry*, *59*, 25–36. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2019.03.004>

**Сапузжак 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 психології, Київський інститут сучасної психології та психотерапії, м. Київ (Україна)*

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

**АНОТАЦІЯ**

**Актуальність.** Зростання поширеності аутоагресивної та самошкодливої поведінки серед українських підлітків в умовах повномасштабної війни актуалізує необхідність дослідження психологічних механізмів, що лежать в основі цих проявів. Попри наявність численних досліджень емоційної саморегуляції та аутоагресії, механізми трансформації заблокованого гніву в саморуйнівну поведінку залишаються недостатньо вивченими.

**Мета.** Теоретично обґрунтувати та емпірично перевірити припущення, що інтерналізація гніву є психологічним механізмом, який опосередковує зв'язок між порушенням емоційної саморегуляції та аутоагресивною поведінкою підлітків, які переживають воєнний 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 оцінювання показників агресивності, аутоагресії, фрустрації, тривожності, почуття провини, негативізму та самоефективності використано стандартизовані психодіагностичні методики, зокрема опитувальник Басса–Даркі та шкалу загальної самоефективності Шварцера–Єрусалема. Статистична обробка даних здійснювалася із за-

стосуванням кореляційного, множинного регресійного та факторного аналізу.

**Результати.** Встановлено, що одним із найвагоміших предикторів аутоагресії є фрустрація ( $\beta = 0,286$ ), тоді як між відкритою агресивністю та аутоагресією виявлено статистично значущий обернений зв'язок ( $r = -0,170$ ). Факторний аналіз підтвердив існування біполярної структури спрямованості агресії, у якій зовнішні форми агресії та самоефективність протистоять аутоагресії, почуттю провини й фрустрації. Самоефективність продемонструвала виражену протективну функцію, тоді як підвищена тривожність асоціювалася зі зниженням зовнішньої агресивності. Отримані результати підтримують концепцію інтерналізації 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 подальшого спрямування агресії на власне «Я». Практичне значення результатів полягає в обґрунтуванні необхідності розвитку програм психологічної профілактики, спрямованих на формування навичок емоційної саморегуляції, безпечного вираження гніву та зміцнення самоефективності підлітків, які переживають наслідки воєнного стресу. Перспективи подальших досліджень пов'язані з проведенням лонгitudних досліджень і прямою емпіричною операціоналізацією інтерналізації гніву як окремого психологічного конструкта.

**Ключові слова:** інтерналізація гніву; аутоагресія; емоційна саморегуляція; підлітковий вік; фрустрація; самоефективність; воєнний 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., & Savelieva, 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