

Психологічні науки

УДК 159.96

Єсмаханова Алуа Умурзаківна

кандидат економічних наук, доцент кафедри маркетингу

Державний університет інформаційно-комунікаційних технологій,

докторантка

Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України

Yesmakhanova Alua

Candidate of Economic Sciences, PhD,

Associate Professor of the Department of Marketing

State University of Telecommunications,

Doktorant of the

G S. Kostiyk Institute of Psychology of the NAES of Ukraine

ОСОБЛИВОСТІ ВИЯВУ АУТОАГРЕСІЇ У ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

PECULIARITIES OF THE MANIFESTATION OF AUTOAGGRESSION IN FORCIBLY DISPLACED PERSONS

Анотація. У статті досліджено особливості прояву аутоагресивної поведінки серед вимушено переміщених осіб у контексті російсько-української війни. Автори розглядають аутоагресію як комплексний психоемоційний феномен, що включає як прямі (самопошкодження, ризикова поведінка), так і непрямі форми (самокритика, самозвинувачення, емоційне пригнічення). Дослідження проводилось із залученням 127 респондентів (95,5 % жінок) за допомогою «Анкети дослідження стану психічного благополуччя в умовах війни» та методики «Self-Harming». Результати показали, що більшість учасників характеризуються низько–помірним рівнем аутоагресивних тенденцій, що

свідчить про відносну емоційну стабільність і ефективні механізми саморегуляції. Водночас близько 18–20 % респондентів виявили підвищені рівні аутоагресії, пов'язані з психоемоційним виснаженням, пережитими травматичними подіями та тривалим перебуванням у стані невизначеності. Висвітлено вплив віку, гендеру та соціально-демографічних чинників на характер проявів саморуйнівної поведінки. Отримані дані підкреслюють необхідність цілеспрямованої психологічної підтримки ВПО, спрямованої на розвиток навичок емоційної саморегуляції, зниження рівня внутрішньої напруги та формування адаптивних копінг-стратегій. Стаття формує наукову базу для подальших досліджень у сфері психічного здоров'я внутрішньо переміщених осіб та розробки профілактичних програм.

Ключові слова: аутоагресія, внутрішньо переміщені особи, психічне здоров'я, саморуйнівна поведінка, психоемоційна стійкість.

Summary. The article investigates the features of self-harming behavior among internally displaced persons (IDPs) in the context of the Russian-Ukrainian war. Self-harm is considered a complex psycho-emotional phenomenon, including both direct forms (self-injury, risky behavior) and indirect forms (self-criticism, self-blame, emotional suppression). The study involved 127 respondents (95.5 % women) using the "Survey on Mental Well-being in Wartime" and the "Self-Harming" methodology. Results indicate that most participants exhibit low to moderate levels of self-harming tendencies, reflecting relative emotional stability and effective self-regulation mechanisms. However, approximately 18–20 % of respondents demonstrated elevated self-harming levels, associated with psycho-emotional exhaustion, traumatic experiences, and prolonged uncertainty. The influence of age, gender, and socio-demographic factors on the manifestation of self-destructive behaviors was highlighted. The findings emphasize the need for targeted psychological support for IDPs,

focusing on the development of emotional self-regulation skills, reduction of internal tension, and adaptive coping strategies. The article provides a scientific foundation for further research on the mental health of internally displaced persons and the development of preventive programs.

Key words: *self-harm, internally displaced persons, mental health, self-destructive behavior, psycho-emotional resilience.*

В умовах сьогодення, особистість дорослого віку все частіше опиняється у кризових ситуаціях. Невизначеність та тривога за майбутнє крокує поруч із людиною повсякчас. Повномасштабне військове вторгнення на територію нашої країни спричинило масову міграцію населення у більш безпечні регіони. В пошуках «тихого» місця люди покидали рідні домівки, звичний устрій життя для них змінився назавжди. Все вище зазначене спричинило посилення прояву тривожних розладів, депресії, аутоагресії та інших негативних психічних станів серед українців.

Проблему аутоагресії висвітлено у різних зарубіжних та українських наукових працях. Значний внесок у розгляд цього питання внесли такі вчені як А. Маслоу, Р. Рей, К. Роджерс та інші. Вони вивчали аутоагресію крізь призму свідомості та спрямованості особистості [3, с. 91-99].

На думку О. І. Сперанської та О. І. Єфремової, основним чинником, що зумовлює аутоагресивну поведінку, зокрема зловживання алкоголем і наркотичними речовинами, є прагнення людини дистанціюватися від реальності, зменшити психічний біль, подолати відчуття самотності та знайти спосіб вирішення внутрішніх проблем. Це питання як ніколи стає актуальним для українців у час вимушеної міграції [5, с. 110-111].

Проведений аналіз наукових джерел свідчить про наявність різних підходів до тлумачення поняття «аутоагресивна поведінка». Тривалий час його зміст зводився переважно до таких проявів, як суїцид, парасуїцидальні дії та суїцидальні думки. Інші форми саморуйнівної активності, що не

передбачали безпосереднього наміру позбавити себе життя, трактувалися як ситуативна деструктивна поведінка, позбавлена глибинної аутоагресивної природи. Згодом, однак, це поняття зазнало суттєвого розширення та набуло сучасного, більш комплексного змісту.

Згідно з підходом класичного психоаналізу, Ненсі Мак-Вільямс підкреслює, що джерелом аутоагресивної поведінки є порушення процесу ідентифікації, коли суб'єкт і об'єкт агресії фактично ототожнюються. Така поведінка формується під впливом несвідомих психічних процесів, а момент її усвідомлення стає механізмом перетворення та переорієнтації внутрішньої енергії [2, с. 54-65].

У межах теорії об'єктних відносин аутоагресія трактується як елемент «загрозливого патерну взаємин», що формується під дією примітивних захисних механізмів — зокрема, проєктивної ідентифікації, розщеплення та відреагування.

Сучасні зарубіжні дослідники, серед яких Hannah F. Warkentin і Rose Gholami Mazinan, провели емпіричне дослідження, у якому висвітлили взаємозв'язок аутоагресії із сексуальністю, особливо в контексті межового розладу особистості та досвіду дитячого сексуального насильства (ДСН) [6, с. 123-138].

Серед український вчених-психологів також є багато фахівців, які вивчають проблему аутоагресії, серед таких Л. О. Герасименко та І. О. Золочевський, що у своєму дослідженні «Аутоагресивна поведінка військовослужбовців із посттравматичним стресовим розладом під час російсько-української війни» зазначали про те, що аутоагресивна поведінка є тяжким ускладненням посттравматичного стресового розладу і цим становить значну загрозу для психічного здоров'я та життя військових [1, с. 35-38].

В свою чергу, Ж. В. Сидоренко та М. В. Побережна — автори статті «Взаємозв'язок аутоагресивної поведінки особистості та психологічних

особливостей міжособистісних стосунків в юнацькому віці», підкреслювали, що частина молодих людей мають значну схильність до самозвинувачення, зневіру у власні сили та не бачать майбутнього. На думку вчених, ці показники можуть трактуватися як індикатори аутоагресивної поведінки. Крім того, серед найбільш проблемних аспектів опитуваних вони виокремили відносини з батьком та закладання негативного життєвого сценарію [4, с. 192-196].

Наше дослідження має на меті вивчити особливості вияву аутоагресії серед осіб, що були вимушені змінити місце проживання у період російсько-української війни.

Завданнями статті є виявлення особливостей аутоагресії у вимушено переміщених осіб; аналіз «Анкети дослідження стану психічного благополуччя в умовах війни» та методики «Self-harming».

Першим етапом дослідження було застосування Анкети дослідження стану психічного благополуччя в умовах війни, щоб з'ясувати важливі соціально-демографічні дані, на основі яких ми зможемо провести більш глибоке вивчення цього феномену. Вони допомагають зрозуміти, які саме чинники можуть впливати на вияви саморуйнівної поведінки у цій вразливій групі людей. Такі показники, як вік, стать, рівень освіти, сімейний стан, зайнятість, допомагають визначити, які категорії ВПО є більш схильними до аутоагресивної поведінки. Наприклад, молодь і безробітні особи можуть демонструвати вищий рівень саморуйнівних тенденцій через невизначеність майбутнього як ми зазначали вище у подібних дослідженнях.

Чоловіки та жінки по-різному реагують на травматичні події: чоловіки частіше проявляють агресію назовні, тоді як жінки — аутоагресію, депресію чи самозвинувачення. Вік також впливає на способи подолання стресу у людей: молодші — імпульсивніші, старші — схильні до пасивних

форм аутоагресії. Тому вікові та гендерні аспекти є також дуже важливими при вивченні аутоагресії серед ВПО.

У дослідженні взяли участь N=127 респондентів, серед яких переважну більшість становили жінки (95,5%), що узгоджується з типовою для психологічних досліджень тенденцією більшої залученості жінок до самоспостереження та участі в опитуваннях, пов'язаних із психічним здоров'ям. Вікові характеристики респондентів охоплюють широкий діапазон від молодого до зрілого віку (середній показник орієнтовно 35–45 років). Це дозволяє розглядати результати як репрезентативні для дорослого населення, здатного до усвідомленої саморефлексії про власний емоційний стан.

За освітнім рівнем більшість учасників мають вищу освіту (приблизно 80%), решта — середню спеціальну або незакінчену вищу освіту. Така структура вибірки свідчить про високий рівень освіченості, що потенційно впливає на рефлексивність і готовність до психологічного аналізу власних переживань. Щодо професійної зайнятості, переважають особи, які працюють або поєднують роботу з навчанням (приблизно 70%), тоді як частка студентів і тимчасово непрацюючих становить близько 30%. Це відображає активну життєву позицію більшості учасників.

За сімейним статусом вибірка є відносно збалансованою: близько 45% — одружені, 35% — неодружені, решта — розлучені або перебувають у цивільних стосунках. Такий розподіл дозволяє врахувати роль міжособистісних взаємин у розвитку емоційних і поведінкових особливостей. Близько половини опитаних (≈50%) мають дітей, що може впливати на рівень відповідальності, емоційної напруги й стресостійкості в умовах соціальної нестабільності.

Таким чином, соціально-демографічні характеристики виступають важливим аналітичним інструментом у вивченні аутоагресії серед вимушено переміщених осіб. Вони дозволяють не лише окреслити профіль

осіб із підвищеним ризиком саморуйнівної поведінки, а й зрозуміти взаємозв’язок між психоемоційними проявами, умовами життя та соціальним контекстом. Урахування цих даних сприяє формуванню більш точних висновків і практичних рекомендацій щодо профілактики аутоагресії у цій категорії населення.

У контексті нашого дослідження було проведено опитування учасників також за методикою «Self-Harming (Шкала самоушкоджувальної поведінки)». Цей методичний інструмент використовується у психологічній діагностиці для виявлення та кількісної оцінки схильності особистості до аутоагресивних проявів. Її метою є визначення наявності, частоти та характеру саморуйнівних дій, які можуть виявлятися як у безпосередніх фізичних ушкодженнях (порізах, ударах, навмисному спричиненні болю), так і в опосередкованих формах — зловживанні алкоголем чи психоактивними речовинами, перебуванні в деструктивних стосунках, самозвинуваченні, емоційному пригніченні тощо.

Згідно з підходами сучасної психодіагностики (Сперанська О. І., Єфремова О. І., 2020; Warkentin H. F., Mazinan R. G., 2021), аутоагресивна поведінка розглядається як психологічний механізм переробки внутрішнього конфлікту та емоційного болю, що часто супроводжується зниженням самоповаги та почуттям провини. У цьому контексті методика «Self-Harming» дає змогу комплексно оцінити емоційно-поведінковий компонент аутоагресії, виявити її специфіку та інтенсивність у різних груп населення.

За результатами опитування, отримано такі узагальнені дані щодо проявів аутоагресивної поведінки (Див. Рисунок 1).

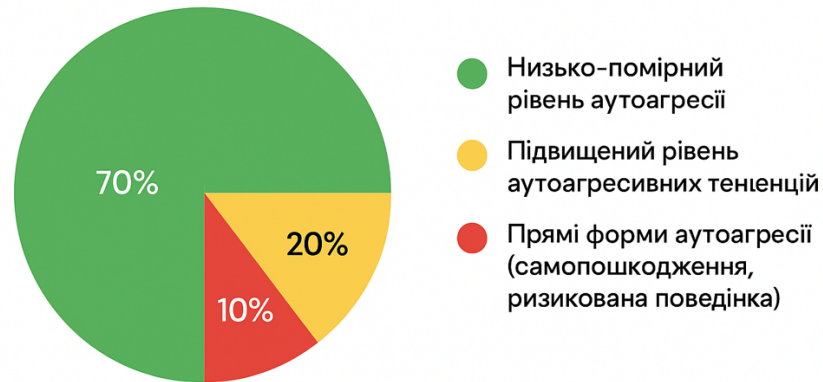


Рис. 1. Рівні та форми аутоагресії у вимушено переміщених осіб, N=127

Джерело: складено автором на основі результатів дослідження

Середній інтегральний показник схильності до аутоагресії перебуває на низько–помірному рівні, що свідчить про відносно стабільний емоційний стан більшості учасників і наявність ефективних механізмів саморегуляції. Разом з тим, близько 18–20% опитаних виявляють підвищені рівні аутоагресивних тенденцій, що може бути наслідком накопиченого психоемоційного виснаження, пережитих травматичних подій або хронічного стресу в умовах воєнного часу.

Найбільш вираженими є непрямі форми аутоагресії — схильність до самозвинувачення, самокритики, уникання допомоги, що вказує на інтрапсихічний характер напруги (переважання внутрішнього спрямування агресії без зовнішніх деструктивних проявів).

Менш поширеними є прямі форми аутоагресії — самопошкодження, ризикова поведінка, зловживання алкоголем або медикаментами. Їхній рівень коливається в межах 7–10% вибірки.

Отримані результати також свідчать, що аутоагресивні тенденції у більшості досліджуваних мають компенсаторний характер, відображаючи спробу впоратися з емоційною напругою, тривогою чи почуттям провини.

Попри домінування жінок у вибірці (95,5%), аналіз показав, що жінки частіше демонструють непрямі форми аутоагресії (емоційне самозвинувачення, самокритика), тоді як чоловіки — більш імпульсивні,

прямі прояви. Це узгоджується з даними сучасних досліджень щодо гендерної специфіки саморуйнівної поведінки.

Отримані результати вказують на наявність у частини досліджуваних внутрішнього емоційного конфлікту, який може посилюватися під впливом тривоги, депресивних симптомів і посттравматичних переживань. Психологічно це може проявлятися у таких формах: надмірна самокритика, почуття провини; емоційне виснаження, труднощі з прийняттям підтримки; несвідомі деструктивні стратегії самопокарання тощо.

Такі прояви можна розглядати як психологічний механізм регуляції емоційної болі, який потребує корекції шляхом розвитку позитивного самосприйняття, емоційної компетентності та підтримувальних соціальних зв'язків.

Також важливо підкреслити, що більшість опитаних мають низький або середній рівень схильності до самоушкоджувальної поведінки, що свідчить про відносно збережений рівень емоційної саморегуляції (Див. Рисунок 2).



Рис. 2.
N=127

Джерело: складено автором на основі результатів дослідження

Як бачимо, найпоширенішими проявами є перебування в емоційно-насильницьких стосунках (24,2 %), удар головою, зловживання алкоголем та саморуйнівні думки (по 15,2 %). Високий рівень аутоагресивної поведінки (17,3 %) спостерігається у меншій частині респондентів, що може вказувати на потребу у психологічній підтримці та роботі зі стратегіями подолання стресу й саморегуляції.

Отже, рівень аутоагресивних тенденцій серед досліджуваних загалом не перевищує критичних показників, проте у п'ятій частині вибірки спостерігаються ризикові ознаки, що свідчить про необхідність психологічної підтримки та впровадженні профілактичних заходів із запобігання саморуйнівній поведінці.

Проведене дослідження дозволило виявити характерні особливості аутоагресивної поведінки серед вимушено переміщених осіб у контексті російсько-української війни. Результати показали, що переважна частина респондентів має низько-помірний рівень схильності до аутоагресії, що свідчить про збереження відносної емоційної стабільності та наявність ефективних механізмів саморегуляції. Водночас у близько п'ятій частині опитаних виявлено підвищений рівень аутоагресивних тенденцій, що може бути наслідком психоемоційного виснаження, пережитих травматичних подій, втрати близьких або тривалого перебування у стані невизначеності.

Потримані результати підкреслюють необхідність цілеспрямованої психологічної підтримки вимушено переміщених осіб, спрямованої на розвиток навичок емоційної саморегуляції, зниження рівня внутрішньої напруги та формування адаптивних копінг-стратегій.

Подальше вивчення проблеми аутоагресії доцільно, на нашу думку, спрямувати на поглиблений аналіз взаємозв'язку між рівнем аутоагресії, посттравматичними реакціями та психологічною стійкістю; розроблення й апробацію психопрофілактичних програм, спрямованих на профілактику аутоагресивної поведінки; дослідження впливу соціальної підтримки,

волонтерської активності та спільнотної взаємодії на зниження аутоагресивних проявів.

Таким чином, результати дослідження створюють підґрунтя для подальших наукових і практичних кроків у сфері психічного здоров'я внутрішньо переміщених осіб, а також для розробки системи психопрофілактичних заходів, орієнтованих на підвищення їхньої психологічної стійкості та життєвої адаптивності.

Література

1. Герасименко, Л., Золочевський, І. (2025). Аутоагресивна поведінка військовослужбовців із посттравматичним стресовим розладом під час російсько-української війни. *Актуальні проблеми сучасної медицини: Вісник Української медичної стоматологічної академії*, 25(2), 35-38. DOI: <https://doi.org/10.31718/2077-1096.25.2.35>
2. Мак-Вільямс, Н. (Nancy McWilliams) (1994). *Psychoanalytic Diagnosis: Understanding Personality Structure in the Clinical Process*. New York: Guilford Press.
3. Маслоу, А. (1991). *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row
4. Сидоренко, Ж., Побережна, М. (2022). Взаємозв'язок аутоагресивної поведінки особистості та психологічних особливостей міжособистісних стосунків в юнацькому віці. *Modern Information Technologies and Innovation Methodologies of Education in Professional Training Methodology Theory Experience Problems*, 52, 192-196. <https://vspu.net/sit/index.php/sit/article/view/5296> (дата звернення: 10.10.2025).
5. Сперанська, О. І., Єфремова, О. О. (2004). Тютюнова залежність як форма аутоагресивної поведінки: Диференційні підходи до терапії.

У Психічне здоров'я та безпека у суспільстві: Наукові матеріали Першого національного конгресу з соціальної психіатрії (с. 110–111). Львів: ГЕОС

6. Warkentin, H. F., & Mazinan, R. G. (2021). *Self-harming behavior, sexuality, and borderline personality disorder: An empirical study*. Journal of Personality Disorders, 35(2), 123–138.