


**Міністерство освіти і науки України**

Бердянський державний педагогічний університет

Кафедра психології

Допущено до захисту

 Завідувач кафедри  
Ірина ЧЕРЕЗОВА

“ 11 ” травня 2025

**ВПЛИВ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА САМООЦІНКИ НА АГРЕСИВНУ  
ПОВЕДІНКУ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ**

Кваліфікаційна робота бакалавра

Виконавець: здобувачка першого рівня

вищої освіти, групи 403П-з

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові  
науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма

«Психологія»

**БУТОВА Вікторія Миколаївна**

Керівник: Катерина САПРАНКОВА

Рецензент: Ганна ЛИСАК

**Запоріжжя – 2026 рік**

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ.....	7
1.1. Теоретичний аналіз феномену агресивної поведінки .....	7
1.2. Психологічні особливості адаптаційних процесів внутрішньо переміщених осіб в умовах соціально-психологічної нестабільності.....	12
1.3. Взаємозв'язок агресивної поведінки з рівнем тривожності та самооцінки: аналітичний огляд сучасних досліджень .....	17
Висновки до розділу 1.....	22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ АГРЕСИВНОСТІ, ТРИВОЖНОСТІ ТА САМООЦІНКИ ВПО.....	24
2.1. Організація та методологія емпіричного дослідження .....	24
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів емпіричного досліджен.....	29
2.3. Психокорекційна програма зниження агресивної поведінки ВПО шляхом оптимізації рівня тривожності та формування адекватної самооцінки .....	36
Висновки до розділу 2.....	49
ВИСНОВКИ .....	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	54

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Проблематика агресивної поведінки у контексті соціальних трансформацій, викликаних повномасштабною війною та масштабним внутрішнім переміщенням населення, набуває особливої гостроти в індивідуальному та суспільному вимірах. Внутрішньо переміщені особи (ВПО), які були вимушені залишити свої домівки через збройний конфлікт, часто опиняються в ситуації соціально-психологічної дестабілізації, що супроводжується підвищеним рівнем тривожності, порушенням ідентичності, втратою соціальних зв'язків, а отже і підвищеним ризиком розвитку дезадаптивних форм поведінки. Актуальність даного дослідження визначена необхідністю комплексного розуміння психологічних механізмів агресивної поведінки у ВПО, а також пошуком ефективних рішень, що ґрунтуються на емпірично верифікованих зв'язках між агресією, тривожністю та самооцінкою.

Проблематика агресії в українському академічному дискурсі висвітлена доволі ґрунтовно. Питання психологічної сутності агресивної поведінки, її класифікації та механізмів висвітлено у працях М. Бобейка [6], Ю. Білюченка [5], В. Огоренка та співавт. [35], які наголошують на багатовимірному характері окресленого феномену. Окремі аспекти вікової диференціації агресивної поведінки проаналізовані в дослідженнях А. Гневуша [9], Д. Мамаєва [30], В. Товта [51] та ін. Водночас у сучасному науковому дискурсі активізується вивчення впливу внутрішньоособистісних чинників, зокрема тривожності [7;10;14] та самооцінки [2;4;42;47], на формування агресивності в умовах стресу і соціальної дезадаптації. Дослідження І. Гордієнка [10] та Ю. Бойка-Бузиля [7] містять важливі міркування щодо механізмів психологічного захисту осіб із підвищеним рівнем тривожності, що може бути релевантним для розуміння поведінки ВПО. Проблематику ВПО розкривають у своїх роботах М. Кононова, Я. Бондар [20], С. Гарькавець, Л. Волченко [8], Н. Лесніченко, Т. Зеленюк [27], А. Колосок [18], а також інші дослідники [17;22;43;45;46;55]. Емоційно-оцінні чинники, що

можуть виступати альтернативами агресивної поведінки, зокрема асертивність і емоційний інтелект, знайшли своє висвітлення у працях Т. Комара, В. Синюка [19], К. Перебойчук, Н. Лапшової [37] та І. Фурмана [53] та ін.

Варто зауважити, що попри вснування наукових напрацювань у згаданих напрямках, існують суттєві прогалини, які потребують додаткової уваги з боку наукової спільноти. По-перше, значна частина наукових розвідок досліджує агресивність як загальнопсихологічне явище без урахування специфіки цільової групи внутрішньо переміщених осіб, що зазнали травматичного досвіду. По-друге, досі недостатньо вивчені взаємозв'язки між агресивністю, рівнем тривожності та самооцінкою саме у контексті адаптаційних процесів ВПО. Третім важливим аспектом є дефіцит комплексних емпіричних досліджень, що поєднували б кількісну діагностику й практико-орієнтовані психокорекційні підходи, адаптовані під український соціокультурний контекст і виклики воєнного часу.

Відтак, дослідження взаємозв'язку агресивної поведінки, тривожності та самооцінки у ВПО має не лише академічну, а й безпосередню практичну значущість у розробці цілеспрямованих програм психологічної допомоги, спрямованих на підвищення рівня адаптації, стабілізацію емоційного стану та зниження соціальної напруги в громадах, що приймають ВПО.

**Об'єктом** дослідження є феномен агресивної поведінки.

**Предметом** дослідження є взаємозв'язок агресивної поведінки із рівнем тривожності та самооцінки внутрішньо переміщених осіб.

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити взаємозв'язок між агресивною поведінкою внутрішньо переміщених осіб та рівнями їх тривожності та самооцінки.

Для досягнення поставленої мети було сформульовано такі **завдання:**

1. Здійснити теоретичний аналіз підходів до розуміння агресивної поведінки в психологічній науці та виокремити її ключові характеристики у контексті сучасних соціальних викликів.

2. Окреслити психологічні особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах соціально-психологічної нестабільності та визначити чинники, що можуть ускладнювати цей процес.
3. Проаналізувати сучасні наукові дані щодо взаємозв'язку агресивної поведінки з рівнем тривожності та самооцінки та обґрунтувати доцільність їх комплексного вивчення у внутрішньо переміщених осіб.
4. Емпірично дослідити взаємозв'язок агресивності, тривожності та самооцінки у внутрішньо переміщених осіб та розробити психокорекційну програму, спрямовану на зниження агресивної поведінки шляхом оптимізації цих характеристик.

**Гіпотеза** дослідження: існує статистично значущий взаємозв'язок між рівнем агресивності, тривожності та самооцінки серед внутрішньо переміщених осіб. Зокрема, зниження самооцінки та підвищення рівня тривожності корелює з підвищеними показниками агресивної поведінки.

**Методи** дослідження: - *теоретичні*: аналіз, систематизація, класифікація, узагальнення наукової теоретичної літератури, присвяченої досліджуваній проблематиці; - *емпіричні*: психодіагностичне опитування (Методика агресивності Басса-Дарки; Шкала тривоги Бека; Шкала самооцінки Розенберга); - *математичні*: описова статистика, кореляційний аналіз за критерієм Пірсона.

**Практична значущість** дослідження полягає у розробці та теоретичному обґрунтуванні психокорекційної програми, спрямованої на зниження агресивної поведінки внутрішньо переміщених осіб шляхом оптимізації рівня тривожності та формування адекватної самооцінки. Запропонована програма може бути використана у роботі практичних психологів, соціальних працівників, фахівців кризових центрів, а також апробовано у межах психокорекційних інтервенцій для ВПО в освітніх, реабілітаційних та громадських установах.

**Структура та обсяг** кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається із вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел.

Основний зміст роботи викладено на 52 сторінках, список використаних джерел налічує 76 найменувань.

## РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

### 1.1. Теоретичний аналіз феномену агресивної поведінки

Агресивна поведінка належить до складних феноменів, які досліджуються в межах різних методологічних підходів. Незважаючи на численні трактування, дослідники загалом сходяться на тому, що агресія є цілеспрямованою поведінкою, спрямованою на заподіяння шкоди іншій людині або собі, незалежно від того, чи шкода є фізичною, психологічною чи соціальною. Цей підхід узагальнює класичні позиції і відкриває простір для диференційованого аналізу проявів агресії в різних соціокультурних та життєвих умовах.

На думку М. Бобейка, агресія у психології розглядається як специфічна форма активності особистості, що проявляється у поведінці, яка порушує соціальні норми і межі прийнятного [6, с. 16]. Дослідник акцентує увагу на тому, що агресія не завжди є деструктивною, в окремих випадках вона може мати адаптивне або навіть конструктивне значення, коли, наприклад, слугує засобом самозахисту або збереження ідентичності в умовах загрози. Такий погляд дозволяє не редукувати агресивність виключно до негативного соціального явища, а враховувати її контекстуальну зумовленість.

Ю. Білюченко розглядає агресивну поведінку крізь призму закордонних психологічних теорій, серед яких особливо виокремлює соціально-інституціональні підходи, що пов'язують агресію з механізмами фрустрації, навчання через наслідування та порушенням соціальної ієрархії [5, с. 352–353]. Такий підхід підкреслює важливість зовнішніх умов, що провокують агресивні реакції, зокрема середовище, соціальний тиск, вплив медіа та попередній досвід травматизації. На нашу думку, у контексті внутрішньо переміщених осіб, які пережили руйнування звичного способу життя, саме ці аспекти набувають особливої значущості, адже агресія в подібних випадках може бути реакцією на втрату контролю або неможливість реалізації базових потреб.

Інший підхід демонструють В. Огоренко, Р. Тимофєєв та А. Шорніков, які аналізують агресивну поведінку як багатокомпонентний процес, що включає когнітивні, емоційні та мотиваційні складові [35, с. 48]. Автори підкреслюють, що агресія не зводиться до одиничних актів насильства чи словесної ворожості, а є інтегрованим феноменом, що формується під впливом як внутрішніх (темперамент, рівень тривожності, самооцінка), так і зовнішніх (сімейне середовище, соціальний статус, культурні норми) факторів. Такий комплексний підхід дозволяє диференціювати агресивну поведінку за її формами (вербальна, фізична, непрямая, аутоагресія) та інтенсивністю прояву.

Отже, аналіз представлених наукових позицій свідчить про багатовимірність феномену агресивної поведінки, що вимагає комплексного підходу до його вивчення. Узагальнюючи, ми вважаємо за доцільне розглядати агресивну поведінку як результат взаємодії внутрішніх характеристик особистості та зовнішніх соціальних умов, із обов'язковим урахуванням контексту, в якому вона проявляється.

Операціоналізація понять, що стосуються агресивної поведінки, вважаємо необхідною передумовою для точного емпіричного дослідження цього феномену, особливо у складних соціальних умовах, таких як вимушене переміщення. У науковій літературі спостерігається тенденція до ототожнення термінів «агресія», «агресивність», «ворожість», «насильство», що ускладнює теоретичний аналіз і викликає плутанину. Саме тому важливо здійснити чітке розмежування цих понять.

На думку Г. Печенік, агресія у психології насамперед означає цілеспрямовану дію, що має на меті завдати шкоди іншій особі, тоді як насильство – це форма реалізації агресії, яка обов'язково включає фізичний чи психологічний тиск [39, с. 36]. Дослідниця наголошує, що не вся агресія трансформується у насильницькі дії: існують приховані, латентні або символічні її форми. Цей підхід дозволяє розглядати агресію як ширше за обсягом поняття порівняно з насильством. Ми вважаємо, що таке розмежування особливо важливе у контексті дослідження агресивної поведінки внутрішньо

переміщених осіб, адже значна частина їхніх реакцій може проявлятися не в зовнішньому насильстві, а у фрустраційній вербальній або поведінковій формі.

Цікаву грань проблеми пропонують Л. Лісовенко та Л. Долінська, які звертаються до феномену ворожості, визначаючи його як тривалу установку, що характеризується підозрілістю, цинізмом, схильністю до негативної інтерпретації дій інших людей [28, с. 33]. Вони вважають, що ворожість може бути стійкою особистісною рисою, яка не завжди виливається у відкрите агресивне поводження, однак є передумовою для його прояву. Цікаво, що автори аналізують зв'язок ворожості з заздрістю – почуттям, що виступає одним із психологічних тригерів агресивності. Таким чином, агресивність тут розглядається не як дія, а як потенційна готовність до агресії, що формується на ґрунті негативних афективних станів.

Зі свого боку, Л. Чорна та І. Танасійчук акцентують увагу на феномені вербальної агресії, аналізуючи її як окремий дискурс у філософському контексті [56]. Вони розглядають вербальну агресію як інструмент самоствердження, а також як віддзеркалення ментальних стереотипів, що транслюються через мову. Такий підхід дозволяє побачити агресивну поведінку не лише як дію або емоцію, а як мовну практику, що функціонує в соціальному полі. У контексті внутрішньо переміщених осіб, які часто переживають дестабілізацію ідентичності та соціального статусу, вербальна агресія може виконувати компенсаторну функцію – засіб самозахисту в умовах порушеного соціального середовища.

Таким чином, поняття «агресія», «агресивність», «ворожість» і «вербальна агресія» репрезентують різні рівні прояву деструктивної поведінки: від установок до конкретних дій, від особистісних рис до соціально зумовлених патернів. Розмежування цих понять дозволяє точніше ідентифікувати, на якому рівні слід шукати джерела агресивної поведінки, особливо щодо вразливих груп, таких як ВПО.

Формування агресивної поведінки є процесом, що зазнає значних змін залежно від віку особистості, рівня її соціалізації та досвіду взаємодії з

навколишнім середовищем. Вікові особливості відіграють ключову роль у визначенні мотивації, форм прояву агресії та стратегій її регуляції. У кожному періоді онтогенезу агресивність проявляється по-різному, що зумовлює необхідність її вивчення з урахуванням конкретного соціального й емоційного контексту.

А. Гневуш у дослідженні, присвяченому агресії у дітей та підлітків, звертає увагу на те, що саме в цей віковий період спостерігається найбільша частота імпульсивної, недостатньо контрольованої агресивної поведінки, пов'язаної з активною емоційною перебудовою, пошуком ідентичності та недостатньо сформованими соціальними нормами [9, с. 47]. Автор виокремлює кілька мотиваційних чинників агресії підлітків, зокрема прагнення домінування, самоствердження, реакція на фрустрацію та потреба у визнанні. Агресія в цьому віці нерідко виступає як засіб досягнення статусу у групі або як відповідь на психологічну незахищеність. На нашу думку, ця тенденція посилюється в умовах соціальної нестабільності, коли підтримка з боку значущого оточення зменшується, а рівень напруги в середовищі зростає.

У студентському віці, за спостереженнями Д. Мамає, агресивність набуває більш рефлексивного характеру, тобто її прояви стають менш імпульсивними, однак можуть бути більш раціоналізованими і цілеспрямованими [30, с. 724]. Дослідник підкреслює, що саме на цьому етапі формується стійка модель реагування на фрустраційні ситуації, що базується на індивідуальному досвіді, самооцінці, рівні психологічної зрілості. В умовах інформаційного перевантаження, соціального тиску та життєвої невизначеності студенти можуть демонструвати як приховану агресію (психологічний саботаж, цинізм, відчуження), так і зовнішньо контрольовані, але деструктивні патерни поведінки. Цей тип агресії часто співвідноситься з внутрішніми конфліктами та нездатністю до конструктивного самовираження.

Водночас В. Товт наголошує на особливостях прояву агресивності в ранньому юнацькому віці, який характеризується інтенсивним процесом особистісної інтеграції, а саме поєднанням соціальних очікувань і власних

увялень про себе [51, с. 30]. У цьому віці агресія часто пов'язана з фрустрацією автономії, змаганням за незалежність, або реакцією на рольову невизначеність. Автор зазначає, що юнаки можуть вдаватися до агресивних проявів як форми боротьби за особистісні кордони, що, з одного боку, є нормальним етапом розвитку, а з іншого – вимагає регуляції з боку соціального оточення.

Отже, агресивна поведінка має вікову динаміку та змінюється під впливом психоемоційної зрілості, досвіду соціальної взаємодії та актуальних моделей реагування. Узагальнюючи, ми вважаємо, що розуміння вікових відмінностей у проявах агресії є ключовим для формування ефективних підходів до її профілактики та корекції, зокрема в роботі з внутрішньо переміщеними особами, які можуть належати до різних вікових груп і мати специфічні адаптаційні потреби.

У межах соціально-психологічного дискурсу агресивна поведінка зазвичай трактується як результат внутрішньоособистісних або ситуаційних чинників. Проте її повне осмислення потребує також філософсько-правового аналізу, що дозволяє розглядати агресію не лише як індивідуальний акт, а як явище, вкорінене у трансформаційні процеси сучасного суспільства. Особливо актуальним такий підхід є у контексті транзитивності, тобто стану трансформації соціальних структур, норм і цінностей у кризових умовах, характерних для українського сьогодення.

На думку І. Жаровської, агресивна поведінка в умовах сучасного транзитивного суспільства набуває зміщеного змісту, що виходить за межі психологічної мотивації й охоплює порушення правових і моральних норм як наслідок дезорієнтації особистості у мінливому нормативному полі [12, с. 14]. У такому контексті агресія постає не лише як форма емоційної або поведінкової дестабілізації, а як відгук на руйнування ціннісних орієнтирів, де традиційні механізми соціального контролю виявляються неефективними або неактуальними. Такий підхід розширює межі аналізу агресивності, дозволяючи розглядати її як маркер глибших соціокультурних зламів, а не лише індивідуальної дисфункції.

## **1.2. Психологічні особливості адаптаційних процесів внутрішньо переміщених осіб в умовах соціально-психологічної нестабільності**

Процес адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО) є глибоко травматичним досвідом, що супроводжується розривом звичних соціальних зв'язків, втратою життєвих опор та зниженням суб'єктивного відчуття безпеки. Ці виклики не є лише побутовими чи адміністративними, вони становлять багатовимірний соціально-психологічний процес, в основі якого – переживання кризи і глибокого стресу. ВПО змушені адаптуватися до нових умов без попередньої підготовки, часто за відсутності підтримки з боку звичних соціальних структур, що викликає тривалі деструктивні психоемоційні наслідки.

На думку М. Конової та Я. Бондар, ключовими аспектами соціально-психологічної адаптації ВПО є здатність встановлювати нові соціальні зв'язки, переосмислювати втрати та знаходити ресурси для інтеграції у нову спільноту [20, с. 244–245]. Дослідниці підкреслюють, що середовище, до якого потрапляє переміщена особа, часто сприймається не як захисне, а як фактор додаткової напруги, що поглиблює кризу і ускладнює процес адаптації. Відсутність стабільної соціальної підтримки може не лише підвищувати рівень тривожності, а й формувати відчуття соціальної маргіналізації, що сприяє появі ворожості або агресивної поведінки як реакції на фрустрацію.

У цьому контексті науково обґрунтованим виглядає підхід О. Шворак, М. Боднар і Я. Коваленка, які аналізують агресивну поведінку як відповідь на психологічну дестабілізацію особистості, викликану екстремальними змінами середовища [57, с. 353]. Автори акцентують увагу на тому, що втрата відчуття контролю над життям, притаманна багатьом ВПО, створює умови для підвищеної емоційної збудливості, порушень саморегуляції та зростання рівня латентної агресивності. Ми вважаємо цінним цей підхід, оскільки він дозволяє розглядати деструктивну поведінку не як вроджену рису особистості, а як ситуативну реакцію на радикальні зовнішні обставини, що має потенціал до корекції за умови психосоціальної підтримки.

Доповненням до цієї картини є позиція С. Гарькавця та Л. Волченко, які розглядають ситуацію ВПО з точки зору віктимологічного підходу як таку, що формує тривалу жертвенну ідентичність [8, с. 121]. На їхню думку, тривале перебування в ситуації насильства (прямого чи опосередкованого), соціальної ізоляції або дискримінації сприяє внутрішній пасивізації або, навпаки, реактивній агресії обумовленій відчуттям втрати справедливості. Важливо наголосити, що такий стан, будучи хронічним, може трансформуватися у стійкі дезадаптивні патерни поведінки, які погіршують здатність до інтеграції.

Отже, соціально-психологічні виклики, що постають перед ВПО, охоплюють не лише об'єктивні труднощі переселення, а й глибокі внутрішні кризи, що загрожують цілісності особистості. Сукупність факторів, як-от стрес, втрата зв'язків, ізоляція, створює підґрунтя для формування деструктивних адаптивних стратегій, серед яких агресивна поведінка є однією з найтиповіших.

Попри екстремальні обставини, в яких опиняються внутрішньо переміщені особи, не всі вони демонструють однаковий рівень дезадаптації чи агресивних реакцій. Це свідчить про наявність внутрішніх і зовнішніх ресурсів, які дозволяють окремим індивідам підтримувати відносну психологічну стабільність, адаптуватися до нових умов і зберігати функціональний рівень соціальної взаємодії. До таких ресурсів належать, зокрема, життестійкість, копінг-стратегії та механізми самозбереження, які виступають ключовими факторами у подоланні наслідків травматичного досвіду переміщення.

Як зазначають Т. Хаустова, М. Павлюченко та О. Ставицька, життестійкість ВПО – це не лише їхня здатність переживати стрес, а передусім психологічна готовність відновлюватися після кризових станів [54, с. 180]. Авторки виокремлюють кілька компонентів життестійкості: оптимізм, внутрішній локус контролю, віра у власну ефективність. У межах адаптаційних процесів ці компоненти стають «буфером», який зменшує вплив травматичного досвіду на особистість. Ми вважаємо за доцільне підкреслити, що життестійкість – це не стійка риса, а динамічна система, яка може формуватися

та розвиватися у відповідь на зовнішні виклики, зокрема через досвід подолання труднощів у нових соціальних умовах.

У тісному зв'язку з життєстійкістю перебувають копінг-стратегії, або стратегії подолання стресу. За Г. Пирогом та Т. Бондаренко, успішна адаптація ВПО значною мірою залежить від обраних форм копінгу, які можуть бути конструктивними (наприклад, звернення по підтримку, когнітивна переоцінка) або деструктивними (втеча, уникнення, агресія) [40, с. 193–194]. На думку авторів, саме конструктивні стратегії зменшують ризик деструктивної поведінки, тоді як деструктивні можуть посилювати фрустрацію і сприяти виникненню агресивних реакцій. Такий висновок дозволяє нам зробити припущення, що агресія ВПО у низці випадків може бути результатом неуспішного копінгу, а не сталої особистісної риси.

Більш комплексний погляд на проблему пропонують Н. Фалько, Г. Варіна та С. Горобець, які аналізують розвиток життєстійкості та конструктивних моделей поведінки у ВПО як єдиний процес адаптаційної динаміки, що залежить від поєднання індивідуальних ресурсів і соціального середовища [52, с. 165–166]. Дослідниці доводять, що у контексті тривалого перебування в умовах невизначеності, здатність до саморегуляції, формування емоційної стійкості та рефлексії стають основою самозбереження. Авторки акцентують на ролі підтримуючих соціальних практик, зокрема волонтерських спільнот, груп психологічної підтримки, систем освіти та працевлаштування, які створюють середовище для зниження тривожності та емоційного напруження.

Таким чином, життєстійкість і копінг-стратегії є центральними змінними в адаптаційному процесі ВПО, які не лише зменшують ризики розвитку деструктивної поведінки, але й підвищують шанси на психологічну стабілізацію. На нашу думку, розуміння цих ресурсів відкриває можливості для цілеспрямованої психокорекційної та соціальної роботи з переміщеними особами, спрямованої на профілактику агресивної поведінки як реакції на кризу.

Аналіз адаптаційних процесів внутрішньо переміщених осіб (ВПО) вимагає обов'язкового урахування гендерної та вікової специфіки, адже реакції на кризу, форми реагування та стратегії подолання стресу суттєво варіюються залежно від біопсихосоціальних характеристик особистості. Жінки, підлітки, студенти й особи старшого віку стикаються з унікальними викликами, що обумовлює потребу в диференційованому підході до психосоціальної допомоги. Узагальнене трактування досвіду ВПО без врахування цих особливостей не дозволяє повною мірою пояснити природу адаптаційної поведінки, зокрема в її деструктивних проявах.

На думку А. Колосок, жінки, які перебувають у статусі ВПО, стикаються не лише з об'єктивними труднощами переселення, а й з підвищеним емоційним навантаженням, пов'язаним із необхідністю збереження сімейних функцій, турботи про дітей, догляду за родичами тощо [18, с. 22–23]. Авторка звертає увагу на те, що жіноча частина переміщених осіб часто демонструє високий рівень внутрішньої напруги, що пов'язано з відсутністю соціальних гарантій, страхом перед майбутнім і почуттям провини за нездатність забезпечити близьких. Такий стан може виступати передумовою для емоційного вигорання, пасивної агресії або соматизації стресу.

Близьку за тематикою позицію демонструють Н. Кучинова та А. Ахмадова, які досліджують адаптацію жінок під час війни як процес глибокого особистісного переосмислення [25, с. 386]. Дослідниці стверджують, що вимушене переміщення трансформує традиційні соціальні ролі жінки, змушуючи її бути водночас опорою, захисницею та учасницею нового соціального середовища. Таке полірольове навантаження часто стає джерелом внутрішнього конфлікту, що може призводити до зниження стресостійкості й посилення афективної нестабільності. На нашу думку, ці фактори є критично важливими у контексті вивчення агресивних тенденцій серед жінок-ВПО, зокрема, у формах емоційної напруги, фрустраційних реакцій і втрати саморегуляції.

Окрему групу складають підлітки та молодь, які, як зазначають Н. Лесніченко та Т. Зеленюк, проходять процес адаптації на тлі формування ідентичності, що робить їх особливо вразливими до екзистенційних і соціальних загроз [27, с. 301–302]. Авторки акцентують на тому, що молоді особи, які втратили звичне оточення, освітнє середовище та соціальні орієнтири, часто переживають почуття відірваності, втрату довіри до системи, що ускладнює інтеграцію в нові громади. Психологічна реакція в цьому випадку може варіюватися від закритості та ізоляції до демонстративної, агресивної поведінки як спроби заявити про свою присутність або відстояти суб'єктність у новому соціальному контексті.

Отже, адаптація ВПО є неоднорідним процесом, суттєво зумовленим гендерними та віковими чинниками. Зміни соціальних ролей, розрив стабільних зв'язків, втрата прогнозованості майбутнього – усе це створює передумови для зростання емоційної напруги та потенційної дезадаптації. У зв'язку з цим постає потреба в цілеспрямованій роботі з урахуванням психосоціальних характеристик окремих категорій ВПО, зокрема жінок і молоді, що дозволить ефективніше попереджати або коригувати агресивні патерни поведінки.

Попри домінування когнітивно-поведінкових і соціально-психологічних підходів у вивченні адаптації внутрішньо переміщених осіб, окремі чинники, зокрема переживання горювання і почуття провини, залишаються недостатньо інтегрованими в загальні адаптаційні моделі. Тим часом саме ці емоційні стани визначають травматичну глибину досвіду переміщення, формуючи особливий тип реагування на втрату як матеріальну, так і екзистенційну.

На думку Ю. Шмаленка, О. Цільмака та С. Мішеньової, внутрішньо переміщені особи нерідко переживають провини у зв'язку з власним порятунком, зокрема в контексті втрати близьких, зруйнованого дому чи залишеної громади [60, с. 148]. Це почуття, на відміну від ситуативного емоційного дистресу, має глибинний характер і формується на рівні ідентичності, особливо коли переміщення було раптовим і позбавленим вибору. Таке емоційне тло може істотно знижувати готовність до соціальної взаємодії,

викликати самоізоляцію або паралізувати волю до адаптації, що, у свою чергу, сприяє розвитку внутрішньої агресії або її непрямим проявам.

Узгоджено з цим, Н. Корольова та А. Грозіна розглядають процес горювання як невід'ємну частину процесу адаптації ВПО, вказуючи на його нормативність у контексті втрати значущих об'єктів: людей, місця, стабільності [21, с. 115]. Авторки наголошують, що у випадку відсутності психоемоційної підтримки горювання може переходити в патологічну форму, а саме складне горе, яке супроводжується стійкою тривожністю, дезадаптацією, агресивністю до себе або оточення. Така форма емоційної реакції здатна перешкоджати формуванню нових соціальних зв'язків і закріплювати регресивні моделі поведінки.

Таким чином, почуття провини та горювання – це не лише емоційні реакції на втрату, а структурні елементи адаптаційного процесу, які визначають напрям і якість подальших соціальних та поведінкових стратегій ВПО. Їх урахування є необхідною умовою побудови цілісної моделі адаптації, здатної пояснити не лише конформні, а й деструктивні патерни поведінки в умовах затяжної соціально-психологічної нестабільності.

### **1.3. Взаємозв'язок агресивної поведінки з рівнем тривожності та самооцінки: аналітичний огляд сучасних досліджень**

У науковій літературі тривожність часто розглядається як один із ключових афективних чинників, що модулюють поведінкові реакції особистості, зокрема агресивні. Її значення особливо зростає у ситуаціях нестабільності, загрози та порушення звичного життєвого укладу, саме таких, у яких опиняються внутрішньо переміщені особи. В таких умовах тривожність може як провокувати агресивні прояви, так і, навпаки, блокувати зовнішнє вираження емоційної напруги, що призводить до накопичення внутрішнього конфлікту та емоційного вигорання.

У своєму дослідженні І. Гордієнко аналізує механізми психологічного захисту, що формуються у відповідь на агресивну та тривожну стимуляцію

[10, с. 132–133]. На думку автора, агресивна поведінка часто є похідною від внутрішнього конфлікту, коли особистість, не маючи ефективних інструментів подолання тривоги, переходить до реактивних форм поведінки. Агресія в цьому випадку виступає як форма компенсації безсилля або відповідь на втрату контролю над ситуацією. Науковець також вказує, що деякі захисні механізми, зокрема витіснення чи проєкція, можуть маскувати агресивні імпульси, що ускладнює їхню ідентифікацію та своєчасну корекцію.

Ю. Бойко-Бузиль розглядає тривожність як складову системи негативних психічних станів, що формується у відповідь на тривалу дію екстремальних чинників [7, с. 32]. Дослідниця наголошує, що у випадку відсутності адекватної психологічної підтримки тривожність може трансформуватися в хронічний емоційний фон, який супроводжується підвищеною дратівливістю, емоційною нестабільністю та афективною збудливістю. У такому стані навіть незначні зовнішні подразники здатні викликати непропорційні агресивні реакції, що підкреслює важливість розуміння тривожності не лише як суб'єктивного переживання, а як чинника поведінкової дестабілізації.

У своєму дослідженні, присвяченому психологічній адаптації особистості в умовах воєнного стану, А. Іванів висвітлює ще один важливий аспект: тривожність як бар'єр до інтеграції та соціальної взаємодії [14, с. 80]. За його спостереженнями, високий рівень ситуативної тривоги у ВПО може зумовити уникання контактів, відчуження, відмову від участі у спільному житті, що, в свою чергу, сприяє ізоляції та наростанню агресивних установок. Дослідник також звертає увагу на те, що в умовах постійної невизначеності тривожність набуває ригідного характеру, позбавляючи людину гнучкості у виборі адаптивних стратегій.

Таким чином, у тривожності слід вбачати не лише індикатор емоційного дистресу, а й потенційний тригер агресивної поведінки, який функціонує як реакція на загрозу або деструкцію внутрішнього балансу. Виходячи з аналізу джерел, ми вважаємо, що глибоке розуміння механізмів зв'язку між тривожністю та агресією дозволяє більш точно діагностувати ризики

деструктивної поведінки у ВПО та формувати ефективні інтервенції на рівні психосоціальної підтримки.

Самооцінка є однією з ключових особистісних характеристик, що визначає стиль міжособистісної взаємодії, поведінкові реакції та рівень емоційної регуляції. В контексті агресивної поведінки самооцінка виконує функцію модератора, тобто фактора, який опосередковує інтенсивність і форму прояву агресії. Залежно від типу самооцінки (адекватної, заниженої чи завищеної) можуть формуватися різні за емоційною забарвленістю та напрямком реакції, які в окремих випадках переростають у деструктивні патерни.

С. Потюк, досліджуючи вплив самооцінки на агресивність у ранньому юнацькому віці, підкреслює, що занижена самооцінка нерідко корелює з пасивно-агресивною поведінкою, схильністю до самозвинувачень, внутрішньою тривогою та невпевненістю [42, с. 52]. Авторка вказує на те, що в ситуаціях порушеної соціальної стабільності, таких як переміщення чи ізоляція, молоді люди з нестабільною самооцінкою можуть переживати посилену фрустрацію, що провокує реактивну агресію як компенсаторний механізм. З іншого боку, вони можуть не виявляти її відкрито, що підвищує ризик аутоагресивних тенденцій або соціального відчуження.

Н. Беляєва звертається до проблематики інтернет-залежності як фактору, що змінює динаміку самооцінки та агресивності, особливо серед юнаків [4, с. 113]. На її думку, саме неадекватна або нестабільна самооцінка, як наслідок порівняння з нереалістичними соціальними стандартами, є передумовою формування агресивної реакції на фрустрацію, недооцінку чи соціальне відторгнення. У дослідженні також окреслюється зв'язок між високою, але нестійкою самооцінкою та тенденцією до нарцисичної агресії, тобто реакції на уявлене приниження або втрату «соціального обличчя». Ми вважаємо цей підхід важливим, оскільки в умовах вимушеної соціальної адаптації, коли ВПО опиняються в новому середовищі, зсув або деформація самооцінки стає тригером агресивних реакцій.

І. Слюсар також аналізує вплив самооцінки на схильність підлітків до агресивної поведінки, наголошуючи, що найбільшу загрозу становлять не крайні показники самооцінки, а її неузгодженість із реальним досвідом [47, с. 303]. Зокрема, підлітки з завищеною, але уразливою самооцінкою часто демонструють підвищену чутливість до критики та несправедливості, що підвищує ймовірність агресивної реакції у відповідь на соціальне напруження. Водночас авторка вказує, що низька самооцінка спричиняє залежність від зовнішнього схвалення, що також посилює напруження в міжособистісній сфері й створює підґрунтя для непрямих або вербальних форм агресії.

Отже, тип самооцінки відіграє визначальну роль у формуванні індивідуального стилю реагування на фрустрацію, конфлікт і невизначеність. Ми вважаємо, що у випадку внутрішньо переміщених осіб особливу увагу слід приділити саме психологічній нестабільності самооцінки, яка під впливом втрати статусу, зміни соціального оточення та відсутності підтримки здатна стати одним із провідних предикторів агресивної поведінки.

Хоча дослідження агресивної поведінки передбачає вивчення її причин і форм, не менш важливим напрямом сучасної психологічної науки є аналіз потенційних психологічних альтернатив агресії, тобто тих особистісних характеристик, які сприяють конструктивному вирішенню конфліктів, ефективній саморегуляції та адаптації. До таких чинників належать асертивність, емоційний інтелект і соціальна компетентність, які в умовах психологічної напруги, характерної для внутрішньо переміщених осіб, можуть відігравати роль буфера, що знижує ризик деструктивної поведінки.

Як зазначають Т. Комар і В. Синюк, асертивність є не просто стилем поведінки, а глибшою особистісною якістю, яка поєднує самоповагу, здатність до відкритого вираження емоцій та повагу до прав інших [19, с. 39]. Асертивна особа не пригнічує власні емоції, як це робить пасивна, і не нав'язує свою волю, як це робить агресивна, вона вибудовує комунікацію на основі взаємоповаги та емоційної рівноваги. У цьому контексті асертивність може розглядатися як

опозиційна модель поведінки щодо агресії, особливо в умовах соціального тиску або міжособистісної напруги, які часто переживають ВПО.

У своїй роботі І. Фурман пропонує модель асертивної поведінки, що базується на розвитку навичок емоційної регуляції, самопізнання та усвідомленого прийняття особистих меж [53, с. 282]. Автор підкреслює, що асертивність не є вродженою характеристикою, а формується через досвід конструктивної соціальної взаємодії. Це відкриває перспективи для психокорекційної роботи з ВПО, зокрема молодими людьми, які перебувають у процесі пошуку нової соціальної ідентичності. У такому випадку розвиток асертивних стратегій може слугувати не лише засобом профілактики агресії, а й інструментом відновлення автономії та особистісної стабільності.

Проблематика емоційного інтелекту також заслуговує на увагу в цьому контексті. За К. Перебойчуком і Н. Лапшовою, емоційний інтелект як здатність усвідомлювати, розпізнавати й регулювати власні й чужі емоційні стани є ключовим фактором у процесі саморегуляції та попередження агресивних імпульсів, особливо в підлітковому та юнацькому віці [37, с. 113]. Дослідники наголошують, що високий рівень емоційного інтелекту корелює з нижчими показниками імпульсивності, конфліктності та соціальної тривожності. З огляду на це, розвиток емоційної компетентності можна розглядати як стратегічний напрям у роботі з посттравматичними реакціями переміщених осіб.

На завершення слід згадати емпіричне дослідження В. Шевельова і Т. Гурлевої, які аналізують довіру до себе як особистісний ресурс адаптації в кризових умовах [58, с. 190]. Їхній підхід показує, що особи з вищим рівнем внутрішньої впевненості демонструють меншу схильність до агресивних реакцій у відповідь на стрес, оскільки володіють ширшим спектром конструктивних способів взаємодії з навколишнім середовищем. На нашу думку, цей чинник можна вважати частиною ширшого поняття соціальної компетентності, яка включає здатність налагоджувати взаємини, розв'язувати конфлікти та діяти в умовах соціальної невизначеності.

Отже, формування асертивності, розвиток емоційного інтелекту та підтримка довіри до себе є не лише засобами особистісного зростання, а й ефективними альтернативами агресивній поведінці, особливо в умовах, де традиційні форми адаптації порушені або недоступні. Розуміння цих механізмів дозволяє перейти від акценту на патології до пошуку психологічних ресурсів, що сприяють інтеграції та відновленню ВПО.

### **Висновки до розділу 1**

Аналіз теоретичних джерел дозволяє констатувати, що агресивна поведінка є багатокомпонентним психологічним феноменом, який не має єдиного усталеного визначення в науковому дискурсі. Визначення агресії, агресивності, ворожості та насильства нерідко ототожнюються, що ускладнює їх диференціацію в емпіричних дослідженнях. З урахуванням наявної термінологічної невизначеності, доцільно розглядати агресивну поведінку як поведінкову форму вираження внутрішньої або ситуативно обумовленої напруги, спрямовану на порушення фізичного чи психоемоційного балансу іншої особи або себе, яка формується під впливом зовнішніх (соціальних) та внутрішніх (особистісних) детермінант.

У межах вікової динаміки встановлено, що агресивність проявляється з різною інтенсивністю та змістовним наповненням у дітей, підлітків, студентів та дорослих осіб. У ранньому віці домінують імпульсивні реакції, тоді як у пізнішому – більш рефлексивні, інструментальні форми агресії, що свідчить про необхідність врахування вікового контексту при аналізі деструктивної поведінки, зокрема у ВПО.

Внутрішньо переміщені особи є групою з підвищеним ризиком психологічної дестабілізації, для якої характерні високий рівень стресу, порушення соціальних зв'язків та емоційна нестабільність. Психологічні особливості адаптаційних процесів ВПО значною мірою зумовлені життєстійкістю, типом копінг-стратегій, а також віковими та гендерними

чинниками, що визначає складність і неоднорідність їх адапційного потенціалу.

Тривожність та самооцінка виступають як ключові особистісні змінні, що модулюють інтенсивність і характер агресивної поведінки. Встановлено, що деструктивні форми агресії більш ймовірні в умовах хронічної тривожності, неузгодженої або нестабільної самооцінки, особливо в ситуаціях фрустрації базових потреб. У зв'язку з цим пропонуємо розглядати самооцінку як функціональний регулятор соціально допустимої поведінки, яка при дезадаптації може трансформуватись у джерело агресії.

Водночас розвиток асертивності, емоційного інтелекту та соціальної компетентності виявляється ефективною альтернативою агресивним патернам реагування. Ці особистісні характеристики створюють внутрішні механізми саморегуляції, які можуть знижувати ймовірність деструктивної поведінки в умовах стресу й соціальної невизначеності.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що агресивна поведінка ВПО формується в межах складної взаємодії особистісних, ситуаційних та соціокультурних чинників, а її регуляція можлива лише за умов цілісного міждисциплінарного підходу, який враховує не лише деструктивні прояви, а й потенційні ресурси особистості.

## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ АГРЕСИВНОСТІ, ТРИВОЖНОСТІ ТА САМООЦІНКИ ВПО**

### **2.1. Організація та методологія емпіричного дослідження**

У межах дослідження було поставлено за мету виявити характер взаємозв'язку між агресивністю, рівнем тривожності та самооцінки у внутрішньо переміщених осіб (ВПО), з огляду на складну соціально-психологічну ситуацію, в якій вони перебувають. Теоретичний аналіз дозволив зробити висновок, що перелічені чинники є ключовими предикторами адаптації та психічного стану особистості у кризових умовах. Емпірична перевірка цих взаємозв'язків є важливою не лише для розширення наукового розуміння проблематики, але й для формування психологічно орієнтованих програм підтримки ВПО.

Гіпотеза дослідження: існує статистично значущий взаємозв'язок між рівнем агресивності, тривожності та самооцінки у внутрішньо переміщених осіб. Зокрема, зниження самооцінки та підвищення рівня тривожності корелює з підвищеними показниками агресивної поведінки.

Було сформульовано наступні завдання емпіричного дослідження:

1. Емпірично виміряти рівень та форми агресивної поведінки серед ВПО.
2. Діагностувати рівні тривожності та самооцінки респондентів.
3. Виявити кореляційні зв'язки між досліджуваними показниками.
4. Провести узагальнення отриманих результатів та здійснити їх психологічну інтерпретацію.

Дослідження проводилося в онлайн-форматі за допомогою Google Forms у період з грудня 2025 року по січень 2026 року. Такий формат дозволив охопити респондентів із різних регіонів України, що мають статус ВПО, зберігаючи при цьому добровільність участі та конфіденційність. Перед початком заповнення анкети учасники були ознайомлені з метою дослідження, принципами добровільності участі, а також надали інформовану згоду на обробку їхніх даних в анонімному вигляді.

У дослідженні взяло участь 56 респондентів, які мають офіційний статус внутрішньо переміщених осіб. Гендерна структура вибірки включала 37 жінок і 19 чоловіків. Віковий діапазон учасників від 18 до 35 років, що дозволяє дослідити агресивну поведінку у межах дорослого віку, коли особистісна ідентичність ще формується або змінюється під впливом зовнішніх обставин.

Для збору даних було використано три стандартизовані психодіагностичні методики, результати яких були проаналізовані за допомогою кореляційного аналізу Пірсона у середовищі Microsoft Excel. Вибір саме цього методу аналізу зумовлений інтервальним типом шкал усіх трьох методик і прагненням виявити лінійні залежності між змінними.

У межах дослідження для вимірювання рівня та структурних компонентів агресивності було використано *Методику діагностики показників та форм агресії Басса-Даркі*. Цей інструмент є одним із найбільш валідних та поширених у вітчизняній і світовій психологічній практиці, коли йдеться про комплексне вивчення агресивної поведінки як багатовимірного явища.

Методика включає 75 тверджень, до яких респондент має висловити ступінь згоди чи незгоди, що дозволяє виявити вісім незалежних шкал, кожна з яких фіксує певний аспект агресивності:

- фізична агресія – безпосереднє застосування сили проти іншої особи;
- вербальна агресія – вираження негативних емоцій через мову (критика, крики, образи тощо);
- опосередкована агресія – агресивні дії, спрямовані не безпосередньо на об'єкт фрустрації;
- негативізм – опозиційна форма поведінки, спрямована проти соціальних норм;
- роздратування – низький поріг емоційної збудливості;
- підозрілість – вияв недовіри, інтерпретація дій інших як ворожих;
- образа – суб'єктивне відчуття несправедливого ставлення;
- аутоагресія (почуття провини) – спрямування агресії на себе, внутрішній осуд, самозвинувачення.

Доцільність застосування цієї методики у межах дослідження визначається кількома чинниками. По-перше, вона дозволяє отримати диференційований профіль агресивності, що є особливо важливим у роботі з ВПО – групою, у якій агресивна поведінка може мати як екстернальну, так і інтернальну (аутоагресивну) спрямованість. По-друге, методика охоплює не лише поведінкові, але й емоційно-когнітивні компоненти агресії, що дозволяє зробити висновки про глибинні механізми внутрішньої напруги, пов'язаної з пережитими втратами та травматичними подіями.

Крім того, у контексті нашого дослідження, результати за методикою Басса-Даркі створюють базову емпіричну платформу для подальшого аналізу взаємозв'язків із тривожністю та самооцінкою. Особлива увага буде звернута на шкали аутоагресії, образи, фізичної та вербальної агресії, як такі, що найтісніше корелюють з внутрішнім станом особистості в умовах кризи та адаптаційного дисбалансу.

Для вимірювання рівня тривожності як особистісної змінної, що потенційно впливає на агресивну поведінку, було використано *Шкалу тривожності Бека (BAI)*. Ця методика є стандартизованим і клінічно валідним інструментом, призначеним для кількісного оцінювання суб'єктивного рівня тривожності, з фокусом на соматичні та когнітивні прояви тривожних станів.

Опитувальник складається з 21 твердження, кожне з яких описує симптом або стан (наприклад: «почуття напруження», «тремтіння», «страх найгіршого») і оцінюється за чотирибальною шкалою: від 0 (взагалі не турбує) до 3 (турбує сильно). Високий підсумковий бал свідчить про високий рівень прояву тривожних симптомів, що може виступати фактором ризику для деструктивної поведінки.

Доцільність використання шкали Бека у даному дослідженні зумовлена тим, що цей інструмент дозволяє не просто підтвердити чи спростувати наявність тривоги, а виявити її інтенсивність, що є критично важливим для кореляційного аналізу з показниками агресивності. Крім того, шкала Бека є

надійною в умовах онлайн-опитування, адже є короткою, інтуїтивно зрозумілою і не вимагає спеціальної присутності психолога при заповненні.

Оскільки тривожність у ВПО нерідко набуває хронічного та латентного характеру, ця методика дає змогу об'єктивізувати суб'єктивні відчуття респондентів і простежити, наскільки саме тривожний фон може бути пов'язаний з посиленням агресивних форм реагування або їх інтерналізацією.

Таким чином, Шкала тривожності Бека є інструментом, який розширює наше розуміння емоційного профілю ВПО, дозволяючи з'ясувати, чи виступає тривожність каталізатором агресивної поведінки, чи навпаки – чинником аутоагресії.

Для вимірювання рівня загальної самооцінки респондентів у дослідженні було використано *Шкалу самооцінки Розенберга* – один із найбільш відомих та надійних психометричних інструментів у сфері особистісної діагностики. Ця методика дозволяє визначити інтегральний рівень самоприйняття, що є критично важливим у контексті аналізу агресивної поведінки, адже численні дослідження вказують на наявність зв'язку між порушенням самооцінки та схильністю до як зовнішньої, так і внутрішньої агресії.

Опитувальник складається з 10 тверджень, які респондент оцінює за чотирибальною шкалою (від «повністю згоден» до «повністю не згоден»). Половина тверджень має позитивну тональність («Я відчуваю, що я гідний поваги»), інша половина – негативну («Я часто думаю, що нічого не вартий»). Такий підхід дозволяє виявити баланс позитивного і негативного самосприйняття, а також визначити рівень стабільності самооцінки.

Доцільність використання методики Розенберга у межах дослідження обумовлюється, по-перше, її психометричною надійністю та високим рівнем інтеркультурної валідності, що дозволяє застосовувати шкалу до різних соціальних груп, включно з ВПО. По-друге, шкала є лаконічною, зручною для онлайн-опитування, що було важливо в умовах дистанційного збору даних. По-третє, її результати можна інтерпретувати не лише кількісно, але й у якості індикатора особистісної адаптації, що є особливо цінним для нашого аналізу.

Особливий інтерес у даному контексті становлять респонденти із заниженою або неадекватною самооцінкою, оскільки ці риси можуть опосередковано впливати на зростання ворожості, самоосуду або зовнішньої проєкції фрустрації у формі агресивної поведінки. У результаті ми маємо можливість встановити, чи виступає самооцінка буфером або навпаки тригером агресії у ВПО, які пережили втрату соціального статусу, домівки або звичного способу життя.

З огляду на мету дослідження (виявити характер зв'язку між рівнем агресивності, тривожності та самооцінки внутрішньо переміщених осіб), застосований комплекс психодіагностичних методик є концептуально обґрунтованим і практично релевантним. Методика Басса-Дарки дозволила всебічно охопити різні форми прояву агресивності (включно з аутоагресією), шкала Бека – кількісно виміряти тривожний стан, а шкала Розенберга – охарактеризувати рівень загального самоприйняття респондентів.

Застосування коефіцієнта кореляції Пірсона дозволяє визначити напрямок і силу взаємозв'язків між досліджуваними змінними в рамках однієї вибірки, що відповідає нормальному розподілу даних за типом шкал, використаних у дослідженні. Отже, обрані інструменти не лише формують емпіричну основу для подальшого статистичного аналізу, а й створюють умови для науково обґрунтованої інтерпретації психологічного профілю ВПО, з урахуванням індивідуальних та соціокультурних чинників.

Таким чином, структура, інструменти й логіка емпіричного дослідження дають підстави очікувати на отримання репрезентативних результатів, здатних розширити розуміння психологічних механізмів адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах соціальної турбулентності.

## 2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів емпіричного дослідження

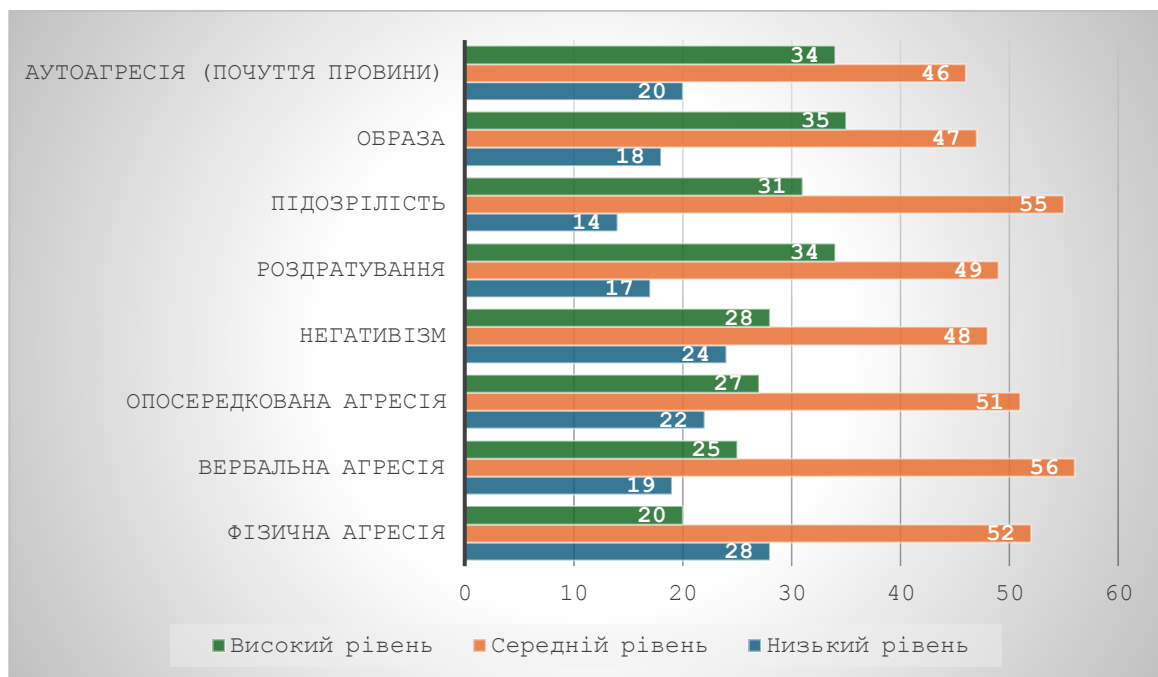
У рамках психодіагностичного дослідження на першому етапі респондентам було запропоновано пройти Методику діагностики показників та форм агресії Басса–Даркі (див. Табл. 2.1).

Таблиця 2.1

**Розподіл показників агресії за методикою Басса–Даркі (%)**

Шкала	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Фізична агресія	28%	52%	20%
Вербальна агресія	19%	56%	25%
Опосередкована агресія	22%	51%	27%
Негативізм	24%	48%	28%
Роздратування	17%	49%	34%
Підозрілість	14%	55%	31%
Образа	18%	47%	35%
Аутоагресія (почуття провини)	20%	46%	34%

З метою візуалізації отриманих результатів, їх подано на Рис. 2.1, у відсотковому співвідношенні відповідно до рівнів вираженості кожної шкали.



**Рис. 2.1. Розподіл показників агресії за методикою Басса–Даркі**

Аналіз результатів, висвітлених в таблиці, свідчить про переважання середніх значень за більшістю шкал, що вказує на загалом помірну вираженість агресивних тенденцій серед внутрішньо переміщених осіб. Разом із тим, окремі показники демонструють виразніші акценти.

По-перше, привертає увагу відносно невисока частка респондентів з високим рівнем фізичної агресії (20%). Це може свідчити про те, що відкриті форми агресивної поведінки не є домінуючими у цій групі. Значно вищі показники спостерігаються за шкалами вербальної та опосередкованої агресії (25% і 27% відповідно), що можна трактувати як тенденцію до опосередкованого вираження напруження у формах, які не передбачають безпосереднього фізичного зіткнення.

По-друге, помітно підвищені значення за шкалами роздратування, підозрілості та образи (від 31% до 35% високих показників). Це дає підстави припустити, що в емоційній сфері ВПО спостерігається підвищена чутливість до загроз і несправедливості, що цілком закономірно в умовах втрати стабільності, невизначеності та досвіду травматичних подій. Іншими словами, внутрішня напруга швидше накопичується і повільніше розряджається.

Нарешті, показники аутоагресії (почуття провини) виявилися порівняно високими (34%). Це важливе спостереження, яке підтверджує, що значна частина респондентів спрямовує агресивні імпульси на себе, переживаючи самозвинувачення, сором або відчуття відповідальності за події, на які фактично не могла вплинути. У такому разі агресія не стільки проявляється назовні, скільки внутрішньо «закріплюється», зберігаючи високий рівень емоційного напруження.

Узагальнюючи, можемо стверджувати: отриманий профіль агресивності характеризується переважанням афективно-реактивних та непрямих форм агресії, поєднаних із вираженими тенденціями до внутрішнього самозвинувачення. Це створює важливий концептуальний контекст для подальшого аналізу зв'язку агресії з тривожністю та самооцінкою, що буде розглянуто нижче.

Далі респондентам було запропоновано пройти Шкалу тривожності Бека (див. Табл. 2.2), яка дозволяє кількісно оцінити рівень вираженості тривожних симптомів.

Таблиця 2.2

**Розподіл респондентів за рівнем тривожності за шкалою Бека**

Рівень тривожності	Частка респондентів (%)
Низький	18%
Помірний	41%
Високий	41%

Отримані результати також представлено на Рис. 2.2.



**Рис. 2.2. Розподіл респондентів за рівнем тривожності за шкалою Бека**

Розподіл результатів за шкалою Бека свідчить про високу емоційну напругу серед респондентів. Зокрема, частка осіб із високим рівнем тривожності (41%) дорівнює частці осіб із помірним рівнем, що в сукупності складає 82% вибірки. Це дозволяє стверджувати, що переважна більшість ВПО перебуває в умовах психоемоційного дисбалансу, який потенційно може мати як короткострокові, так і довготривалі наслідки для особистісного функціонування.

Окремо слід звернути увагу на відносно малу частку осіб із низьким рівнем тривожності (18%), що підтверджує загальну тенденцію до психологічної вразливості досліджуваної групи. У цьому контексті важливо наголосити, що тривожність у респондентів має не лише адаптивне, а й дезадаптивне забарвлення, оскільки її прояви часто супроводжуються соматичними симптомами (безсоння, м'язове напруження, серцебиття), а також когнітивною фіксацією на потенційних загрозах, що виводить особистість із внутрішньої рівноваги.

З точки зору психологічної інтерпретації, отримані результати дозволяють припустити наявність хронічного тривожного фону, який супроводжує значну частину ВПО в умовах тривалого стресу, соціальної дезадаптації, а також невизначеності майбутнього. Це, у свою чергу, створює передумови для підвищення рівня емоційної реактивності, конфліктності та інших потенційно агресивних форм реагування, особливо у випадках зниженої самооцінки або високої напруги у міжособистісних стосунках.

Таким чином, діагностований рівень тривожності свідчить не лише про емоційну напругу як реакцію на обставини, але й про стійкий психологічний стан, що може бути одним із ключових чинників формування агресивної поведінки або внутрішньої деструкції.

Наступним етапом емпіричного дослідження було застосовано Шкалу самооцінки Розенберга (див. Табл. 2.3), яка дозволяє кількісно оцінити загальний рівень позитивного або негативного самосприйняття респондентів. Це особливо актуально в дослідженні внутрішньо переміщених осіб, для яких характерна висока частота втрат, зміна соціального статусу та невизначеність перспектив, що можуть прямо впливати на ціннісно-мотиваційну сферу та образ «Я».

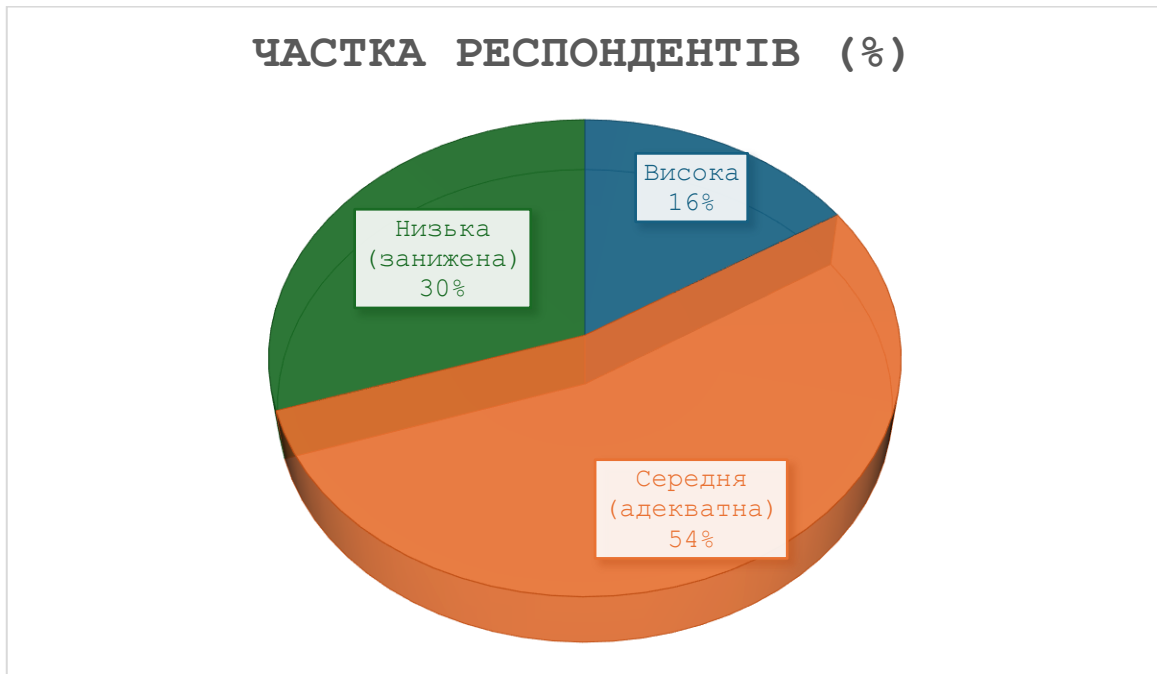
*Таблиця 2.3*

**Розподіл респондентів за рівнем самооцінки (за шкалою Розенберга)**

<b>Рівень самооцінки</b>	<b>Частка респондентів (%)</b>
Висока	16%

Середня (адекватна)	54%
Низька (занижена)	30%

Отримані результати також зображено на Рис. 2.3.



**Рис. 2.3. Розподіл респондентів за рівнем самооцінки  
(за шкалою Розенберга)**

Отримані дані свідчать про те, що понад половина респондентів (54%) мають середній рівень самооцінки, що загалом є сприятливим психологічним ресурсом для подолання життєвих труднощів. Однак важливо зауважити, що третина опитаних (30%) демонструють низьку самооцінку, що вже саме по собі є фактором ризику у контексті розвитку внутрішньої напруги, депресивних симптомів та агресивних реакцій.

Високу самооцінку продемонстрували лише 16% респондентів, що, з одного боку, відповідає загальним очікуванням у контексті вивчення груп із травматичним досвідом, а з іншого – підкреслює обмеженість особистісних ресурсів, які могли б виступати буфером для стресу та агресивності. Слід наголосити, що навіть «висока» самооцінка не завжди може бути адаптивною: у ряді випадків вона може мати компенсаторний або неадекватний характер, що також варто враховувати при інтерпретації емпіричних даних.

Респонденти з низькою самооцінкою, ймовірно, переживають відчуття безсилля, низьку суб'єктивну значущість, а також невпевненість у власній здатності впливати на хід подій. Це, у свою чергу, може формувати або аутоагресивні тенденції, або пасивно-агресивні форми поведінки, що часто залишаються непомітними на поверхневому рівні, але є важливими в структурі внутрішнього дистресу.

Таким чином, результати діагностики за шкалою Розенберга свідчать про гетерогенність самосприйняття серед ВПО: від адаптивного до потенційно деструктивного, що створює підґрунтя для поглибленого аналізу кореляцій між самооцінкою, тривожністю та агресивністю в наступному етапі дослідження.

З метою визначення взаємозв'язків між основними психологічними змінними, що були вивчені у ході дослідження: агресивністю (за шкалами Басса–Даркі), тривожністю (за шкалою Бека) та самооцінкою (за шкалою Розенберга), нами було проведено кореляційний аналіз за критерієм Пірсона. Цей тип аналізу дозволяє виявити силу та напрямок взаємозв'язку між кількісними змінними, що відповідає формату отриманих даних.

Результати кореляційного аналізу подано в Таблиці 2.1.

*Таблиця 2.1*

**Кореляційні зв'язки між агресивністю, тривожністю та самооцінкою  
(коефіцієнт Пірсона,  $p < 0.05$ )**

<b>Змінні</b>	<b>r</b>	<b>Напрямок зв'язку</b>
Тривожність ↔ Аутоагресія	+0.64	Помірний позитивний
Тривожність ↔ Роздратування	+0.41	Слабкий позитивний
Тривожність ↔ Підозрілість	+0.47	Середній позитивний
Тривожність ↔ Вербальна агресія	+0.32	Слабкий позитивний
Самооцінка ↔ Аутоагресія	-0.68	Помірний негативний
Самооцінка ↔ Образа	-0.44	Слабкий негативний
Самооцінка ↔ Фізична агресія	-0.29	Дуже слабкий
Самооцінка ↔ Тривожність	-0.59	Помірний негативний
Самооцінка ↔ Підозрілість	-0.37	Слабкий негативний

Результати кореляційного аналізу дозволяють зробити кілька принципово важливих висновків щодо взаємозалежності ключових психологічних змінних, що досліджувались у вибірці внутрішньо переміщених осіб.

По-перше, було зафіксовано достатньо сильний позитивний зв'язок між рівнем тривожності та аутоагресією ( $r = +0.64$ ), що цілком узгоджується з попередніми дослідженнями у сфері кризової психології. Це свідчить про те, що внутрішня тривожна напруга значною мірою сприяє формуванню реакцій самозвинувачення, характерних для осіб, які пережили втрати, невизначеність та порушення життєвих сценаріїв.

По-друге, було виявлено значущий зворотний зв'язок між рівнем самооцінки та аутоагресією ( $r = -0.68$ ), що дозволяє зробити висновок про буферну роль адекватного самосприйняття у запобіганні емоційно-деструктивним проявам. Тобто особи зі зниженою самооцінкою значно частіше схильні до самозвинувачення і внутрішньої деструкції, тоді як високий рівень самоповаги виступає захисним чинником.

Також спостерігаються помірні позитивні кореляції між тривожністю та підозрілістю, роздратуванням і вербальною агресією (від  $r = +0.32$  до  $+0.47$ ). Це вказує на тенденцію до зовнішньої поведінкової реакції в умовах внутрішньої напруги, що може проявлятися у конфліктах, емоційних вибухах або словесних нападах. Водночас зв'язки між самооцінкою та цими самими шкалами мають негативний характер, хоча й не настільки виражений, що підтверджує гіпотезу про її опосередковану регулятивну функцію.

Загалом результати кореляційного аналізу емпірично підтверджують гіпотезу дослідження: агресивна поведінка у ВПО є тісно пов'язаною як із внутрішнім емоційним фоном (тривожність), так і з базовими характеристиками самосприйняття (самооцінка). Така взаємозалежність свідчить про багатофакторну детермінацію агресивної поведінки, де різні аспекти особистісного функціонування взаємно впливають один на одного, формуючи складний психологічний портрет особи у кризовому контексті.

### **2.3. Психокорекційна програма зниження агресивної поведінки ВПО шляхом оптимізації рівня тривожності та формування адекватної самооцінки**

Розробка психокорекційної програми зниження агресивної поведінки внутрішньо переміщених осіб (ВПО) спирається на цілісний міждисциплінарний підхід, що інтегрує положення когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), гуманістичної психології, емоційно-фокусованої терапії та ресурсного підходу в роботі з наслідками психологічної травми. Методологічне підґрунтя програми було сформоване з урахуванням сучасних досліджень у сфері тривожних розладів, формування самооцінки та агресивної поведінки в умовах соціальної дезадаптації.

Ключовим методологічним орієнтиром стала когнітивна модель А. Бека, яка дозволяє досліджувати взаємозв'язок між мисленням, емоціями та поведінкою, зокрема при підвищеній тривожності й агресивних реакціях (див. також Ю. Бойко-Бузиль [7]; І. Гордієнко [10]). Концепція когнітивної триади Бека (негативне ставлення до себе, світу й майбутнього) виявилася релевантною для розуміння характеру переживань ВПО, які зіткнулися з втратою життєвого простору, стабільності та соціальних зв'язків.

Також враховано положення про зв'язок неадекватної самооцінки з агресивною поведінкою, зокрема з її вербальними, непрямими та аутоагресивними проявами, що підкреслюється у дослідженнях Н. Беляєвої [4] та С. Потюк [42]. У контексті травматизації та вимушеного переселення також враховано ідеї ресурсно-орієнтованого підходу, згідно з яким формування життєстійкості, адаптивних копінг-стратегій і соціальної підтримки може компенсувати наслідки дезадаптації (Н. Фалько та ін. [52]; Т. Хаустова та ін. [54]).

Узагальнюючи вищевикладене, ми вважаємо доцільним розглядати психокорекційну роботу з ВПО в межах інтегрованої моделі, де агресивність трактується як вторинна реакція на фрустрацію потреб у безпеці, прийнятті й

самореалізації. Оптимізація самооцінки та зниження тривожності, у цьому випадку, мають розглядатись як ефективні цілі психокорекційного втручання.

Розроблена психокорекційна програма спрямована на зниження рівня агресивної поведінки у внутрішньо переміщених осіб шляхом цілеспрямованого впливу на показники тривожності та самооцінки. Вона має комплексний характер і реалізується у форматі групових занять із елементами індивідуального рефлексивного опрацювання, що дозволяє одночасно працювати з когнітивними, емоційними та поведінковими складовими особистісного реагування.

Метою програми є формування в учасників адаптивних стратегій саморегуляції емоційного стану, зниження деструктивних реакцій (зокрема, вербальної, непрямой та аутоагресії), а також розвиток навичок асертивної поведінки, що передбачає конструктивне вираження емоцій у соціальних ситуаціях.

Програма складається з 8 сесій тривалістю 90 хвилин кожна, які проводяться двічі на тиждень упродовж одного місяця в онлайн-форматі з використанням відеозустрічей. Такий формат дозволяє залучити учасників незалежно від регіону перебування, враховуючи особливості мобільності ВПО та логістичні обмеження.

Очікувані результати реалізації програми:

- зниження рівня тривожності (за Шкалою тривоги Бека);
- корекція показників агресивності (за опитувальником Басса-Даркі);
- гармонізація самооцінки (за Шкалою Розенберга);
- розвиток навичок емоційної саморегуляції, самоприйняття та підвищення рівня рефлексивності.

У логіці побудови програми враховано послідовний рух: від стабілізації емоційного фону до формування нового типу поведінкових реакцій. На першому етапі акцент зроблено на усвідомленні власного психоемоційного стану та безпечному емоційному вираженні; на другому – на переосмисленні

деструктивних шаблонів поведінки та їх заміні на асертивні; на третьому – на закріпленні здобутих навичок через інтеграцію особистісного досвіду.

У програмі використано також елементи арт-терапії, тілесно-орієнтованих практик, психоосвіти та когнітивного реструктурування, що підтверджують свою ефективність у роботі з ВПО (див.: Ю. Асєєва, Н. Бойко [1]; О. Кононова, Я. Бондар [20]; А. Іванів [14]).

Нижче подано вичерпний опис кожного заняття розробленої програми.

*Заняття 1. «Створення безпечного простору. Усвідомлення себе в стані агресії та тривожності»* має установчу функцію й спрямоване на формування в учасників початкового рівня довіри до групового простору та фасилітатора, а також на активізацію внутрішньої рефлексії щодо власного емоційного стану. У межах цього етапу важливо створити безпечні рамки, де можливо відкрито торкатися складних тем: втрат, дестабілізованих внутрішніх ресурсів, емоційних реакцій на тривалі психотравмуючі умови, у яких перебувають внутрішньо переміщені особи.

Психолог починає роботу із пояснення мети та логіки програми: зазначається, що фокусом буде поступове зниження проявів агресивної поведінки через роботу з внутрішніми емоційними станами, насамперед тривогою та деформованою самооцінкою. Зазначаються правила групової взаємодії, зокрема принцип конфіденційності, поваги до особистих меж, добровільної участі в обговореннях, заохочується активне слухання. Це закладає етичні й психологічні основи для ефективної роботи.

Подальша частина заняття містить емоційно-рефлексивну вправу «Моя внутрішня погода», під час якої кожному учаснику пропонується метафорично описати свій актуальний стан (наприклад, «туман», «грозові хмари», «сонячно з дощем») та, за бажанням, коротко пояснити асоціацію. Такий проєктивний формат допомагає м'яко актуалізувати внутрішній досвід без прямої вербалізації травматичних подій, що є особливо важливим для роботи з ВПО (пор. з підходами, описаними у: Шевельов В., Гурлева Т. [58]; Озеров Д. [36]).

Далі проводиться стислий психоедукаційний блок, в якому учасникам у доступній, але науково вивірених формі пояснюються ключові поняття: тривожність як очікування небезпеки чи болю, агресія як відповідь на фрустрацію або загрозу, агресивна поведінка як модель дії у відповідь на напруження, а також самооцінка як когнітивно-емоційна категорія, що регулює поведінку. Наголошується на тому, що агресія може бути вторинною реакцією на внутрішній страх, втрату контролю чи хронічне відчуття загрози, що підтверджується в роботах Ю. Бойко-Бузиль [7] та І. Гордієнко [10]. Підкреслюється, що саме тривожність у ситуаціях невизначеності часто активує агресивну поведінку як компенсаторний механізм. Таким чином, у свідомості учасників починає вибудовуватися логічний ланцюг «тривожність – емоційне напруження – агресія».

Завершується заняття вправою тілесної усвідомленості «Мое тіло говорить». Учасникам пропонується зосередитись на своїх тілесних відчуттях і визначити, в якій частині тіла «живе» напруження, тривога або злість. Потім відбувається короткий обмін спостереженнями в колі. Це не лише підвищує рівень усвідомлення власного стану, а й запускає процес психоемоційної декомпресії, відкриваючи простір для подальшої роботи.

Заняття завершується підведенням підсумків та м'якою вербалізацією очікувань: учасникам пропонується подумати, що б вони хотіли змінити в собі або своєму стані в межах програми. Таким чином, вже на першому етапі активізується суб'єктність учасників як передумова ефективної корекційної взаємодії.

*Заняття 2. «Агресія під контролем: усвідомлення тригерів та моделей реагування»* присвячене розпізнаванню індивідуальних чинників агресивної поведінки та вивченню власних моделей реагування на стресові ситуації та фрустрацію. На цьому етапі завданням є формування у учасників первинного рівня усвідомлення причинно-наслідкових зв'язків між внутрішнім емоційним станом, установками та поведінковими реакціями.

Заняття розпочинається з вправи «Моя реакція», де учасникам пропонується пригадати останню ситуацію, коли вони відчували роздратування або злість, і за допомогою навідних запитань описати: (1) що саме викликало реакцію, (2) які думки виникли в той момент, (3) як тіло реагувало, (4) що було зроблено внаслідок, і (5) чи змінилася ситуація після цього. Така вправа структуровано запускає процес когнітивної реконструкції епізодів агресивної поведінки, даючи змогу виявити автоматизми, тригери та вторинні вигоди поведінки.

У наступному аналітичному блоці фасилітатор надає стислу теоретичну інформацію про когнітивно-поведінкові механізми агресії: зокрема, пояснюється модель «подразник – оцінка – емоція – дія» у контексті робіт Лазаруса та сучасних адаптованих інтерпретацій (пор. Білюченко Ю. [5]; Ісаєва Є. [15]). Особлива увага приділяється «когнітивним спотворенням» (наприклад, катастрофізації, дихотомічному мисленню, надперсоналізації), які можуть виступати інтенсифікаторами тривожності та агресивності. Учасникам пропонується приклад ситуації, де одна й та сама подія викликає абсолютно різні реакції залежно від інтерпретації – це дозволяє зробити важливий висновок про роль когнітивної оптики в емоційній регуляції.

Далі учасники виконують вправу «Мій агресивний автопілот», у межах якої створюють власну «мапу тригерів»: розпізнають, які ситуації (конфлікти, критика, ігнорування, натяк на втрату контролю тощо) найчастіше викликають в них агресивні реакції. Потім описують звичну послідовність реакцій: від першого імпульсу до наслідків. Завершується вправа створенням альтернативного варіанту реагування, що стимулює розвиток гнучкості в поведінці.

Наприкінці заняття відбувається коротке обговорення в колі на тему «Що я дізнався(-лась) про себе сьогодні?», після чого учасникам пропонується виконати домашнє завдання: протягом тижня вести щоденник самостережень, фіксуючи моменти, коли виникала злість або напруга, і пробувати розпізнавати тригери. Таким чином, поступово формується навичка

емоційної самоідентифікації та відповідальності за власну поведінку – ключова передумова подальшої корекції агресивних патернів.

*Заняття 3. «Самооцінка як основа внутрішньої стабільності: шлях до реалістичного Я-образу»* спрямоване на актуалізацію уявлень учасників про власну самооцінку, її структурні компоненти та вплив на регуляцію емоційної та поведінкової сфери. Основна мета полягає у тому, щоб допомогти внутрішньо переміщеним особам усвідомити, як рівень і характер самооцінки пов'язані з проявами агресивності, тривожності та дезадаптивної поведінки.

На початку заняття проводиться вправа «Моє дзеркало», в якій учасникам пропонується письмово відповісти на запитання: «Хто я зараз?», «Яким(ою) мене бачать інші?», «Що в мені сильне?», «Що потребує змін?». Така рефлексія є водночас безпечною і глибокою, адже дозволяє працювати з когнітивною складовою самооцінки, а саме образом «Я», не втручаючись у травматичні зони надто різко.

У межах теоретичного блоку учасникам подається коротка інформація про типи самооцінки (адекватна, занижена, завищена, нестійка), з акцентом на їхній зв'язок з проявами агресивної поведінки, зокрема компенсаторною агресією у разі неадекватної самооцінки (пор. Беляєва Н. [4]; Потюк С. [42]). Підкреслюється, що низька самооцінка часто формує схильність до аутоагресивних патернів (почуття провини, відмова від підтримки), тоді як завищена до вербальної чи емоційної агресії у відповідь на критику.

Наступна вправа «Формула самоцінності» передбачає, що кожен учасник виписує п'ять речей, які викликають у нього почуття гордості, радості або вдячності за себе. Далі кожен елемент аналізується через запитання: «Що це говорить про мене як людину?», «Які риси це підтверджує?». Таким чином учасники збирають позитивний конструкт образу «Я», який ґрунтується на реальних досягненнях і пережитому досвіді. Психолог коментує процес формування адекватної самооцінки як функції прийняття себе у цілості з ресурсами й обмеженнями.

Кульмінаційним моментом заняття є групове обговорення: «Чи завжди я дозволяю собі бути достатньо хорошим(ою)?», що активізує емоційне опрацювання теми цінності себе в умовах втрат, переїзду, порушення звичних соціальних ролей, характерних для досвіду ВПО (див. Кононова М., Бондар Я. [20]; Озеров Д. [36]).

На завершення учасникам пропонується домашнє завдання – вести протягом тижня щоденник «Мої прояви сили», де щодня потрібно фіксувати одну ситуацію, в якій особа змогла зберегти гідність, діяти чесно, виявити витримку або іншу цінну якість. Такий формат дозволяє зміцнити внутрішню опору через поступове накопичення позитивного досвіду самоспостереження.

*Заняття 4. «Розпізнавання та регуляція тривожних станів: шлях до емоційного самоконтролю»* є ключовим етапом програми, адже зосереджується на глибокому розумінні природи тривожності, механізмів її виникнення та способів конструктивного опрацювання. Актуальність теми обумовлена високою частотою тривожних станів серед внутрішньо переміщених осіб, що підтверджено результатами емпіричного етапу дослідження, де було зафіксовано значний відсоток помірного та високого рівня тривоги.

Заняття розпочинається з короткої психоедукаційної частини, у якій фахівець подає адаптоване для учасників пояснення відмінностей між ситуативною та особистісною тривожністю, а також між продуктивною тривогою (яка сприяє мобілізації ресурсів) і деструктивною (яка паралізує волю й викликає уникання). Згідно з концепцією І. Гордієнко [10], на особистісному рівні тривога є не лише емоційним феноменом, а й формою психологічного захисту від фрустрації, викликаної втратою стабільності. З цієї позиції тривожність потребує не придушення, а трансформації через усвідомлення та прийняття.

Основна частина заняття складається з практичної роботи з тілесно-емоційними реакціями. Вправа «Тіло як барометр» передбачає, що учасники пригадують останній випадок, коли відчували сильну тривогу, й описують, як це проявилось у тілі: серцебиття, м'язова напруга, пітливість, оніміння тощо.

Далі психолог пояснює фізіологічну природу тривоги як стресової реакції та пропонує прості техніки регуляції: діафрагмальне дихання, заземлення через сенсорне фокусування, метод 5-4-3-2-1 (спостереження за п'ятьма зовнішніми стимулами для стабілізації уваги).

Наступною є вправа «Тривожна думка під мікроскопом», що орієнтована на когнітивне опрацювання внутрішніх тригерів тривожності. Кожен учасник записує фразу, яка викликає у нього найбільше занепокоєння (наприклад, «Я не знайду роботу», «Я не впораюсь»), і працює з нею за алгоритмом: 1) Які емоції викликає ця думка? 2) Які факти підтверджують її? 3) Які факти суперечать їй? 4) Як би я підтримав/ла друга в аналогічній ситуації? Такий підхід, що спирається на когнітивно-поведінкову модель, довів свою ефективність у роботі з тривожними станами у ВПО, про що свідчать, зокрема, спостереження А. Іваніва [14].

Завершується заняття міні-медитацією «Острів безпеки», у якій учасникам пропонують за допомогою уяви створити образ місця, де вони почуваються захищеними та спокійними. Ця вправа слугує ресурсною візуалізацією, яку можна використовувати самостійно у випадку підвищеної тривоги.

Таким чином, заняття спрямоване на формування у ВПО навичок розпізнавання тривожних станів, їхньої тілесної та когнітивної регуляції, що є передумовою зниження рівня агресивності через зменшення внутрішньої напруги та розвиток емоційної саморегуляції.

*Заняття 5. «Самооцінка: від внутрішнього критика до внутрішньої опори»* є концептуально спрямованим на ідентифікацію та трансформацію деструктивних уявлень про себе, що закріпилися у внутрішньо переміщених осіб внаслідок втрати соціального статусу, життєвого контролю та середовища, що підтримувало самоідентичність. Ідея заняття базується на припущенні, підтверженому результатами нашого емпіричного дослідження, що низький або нестабільний рівень самооцінки у ВПО корелює з вищими показниками агресивної поведінки.

На початку заняття учасникам пропонується вправа «Дзеркало оцінювання», яка має діагностичну та мотиваційну функцію. Кожному учаснику видається аркуш із двома запитаннями: «Як я себе оцінюю?» та «Яким мене бачать інші?». Після індивідуального заповнення відбувається обговорення, під час якого учасники часто виявляють надмірну критичність до себе та схильність применшувати власні позитивні риси. Це відкриває простір для обговорення понять конструктивної та деструктивної самокритики, актуалізуючи ідеї С. Потюка [42] щодо вікового впливу на динаміку самооцінки та її емоційні наслідки.

Далі фокус заняття зміщується на роботу з «внутрішнім критиком» – умовним образом частини особистості, яка транлює негативні оцінні судження. Учасникам пропонується письмова вправа «Голос критика», де вони записують типові фрази, які чують у своїй голові (наприклад, «Я ні на що не здатен», «У мене нічого не вийде»). Потім ці твердження аналізуються на предмет їх реалістичності, джерел походження (дитинство, думки батьків, соціум) та впливу на поведінку.

Наступною є вправа «Внутрішня опора». Учасники переписують попередні критичні фрази у форматі підтримки (наприклад, «Я маю право на помилки», «Я намагаюсь і цього достатньо»). Далі у форматі малих груп відбувається обмін цими новими фразами, що сприяє формуванню емоційного підкріплення та нових когнітивних шаблонів. Така практика відповідає принципам гуманістичної психології та емпатійної взаємодії, про що згадують Ю. Бойко-Бузиль [7] та Є. Ісаєва [15], підкреслюючи важливість визнання цінності особистості в умовах кризи.

Завершується заняття вправою-афірмацією: кожен учасник створює «Я-твердження», яке відображає бажане ставлення до себе, наприклад: «Я гідний/гідна поваги», «Я цінна особистість навіть у складних обставинах». Ці афірмації учасники можуть забрати з собою як щоденну практику самопідтримки.

Отже, дане заняття виконує функцію емоційного ресетування, сприяючи формуванню більш гнучкої, стабільної та підтримувальної самооцінки як захисного ресурсу у подоланні агресивних реакцій, пов'язаних з відчуттям безсилля, провини чи неадекватності.

*Заняття 6. «Тривожність під контролем: техніки стабілізації та саморегуляції»* орієнтоване на навчання учасників ефективним практикам подолання тривожності, яка, як було встановлено у ході емпіричного дослідження, має не лише виражену емоційну складову, а й тісно пов'язана з імпульсивністю та агресивною поведінкою. Метою цього заняття є формування навичок усвідомлення тілесних і когнітивних маркерів тривоги, а також опанування базових технік її регуляції в щоденному житті.

Початок заняття передбачає коротке введення у природу тривоги: учасникам у доступній формі пояснюється модель «тривожного циклу» (подразник → інтерпретація → фізіологічна реакція → поведінка → підкріплення), що закладає основу для подальшої когнітивної роботи. Посилаючись на І. Гордієнко [10], наголошується, що не сама ситуація провокує тривогу, а її інтерпретація, часто з домінуванням катастрофічних очікувань.

Після цього переходять до тілесно-орієнтованого блоку. Виконується вправа «Сканування тіла», де учасники зосереджуються на відчуттях у різних ділянках тіла, виявляючи напруження, біль або блоки. Це дозволяє усвідомити соматичну складову тривожності. Далі пропонуються техніки глибокого дихання (4-7-8) та «діафрагмальне дихання», які спрямовані на зниження фізіологічного збудження. Підкреслюється, що фізіологічна регуляція – перший крок до психоемоційного балансу.

Когнітивний блок представлений вправою «Зупини думку», яка ілюструє механізм припинення румінацій: учасники обирають одну повторювану тривожну думку, а потім вголос проголошують «Стоп!» щоразу, коли ця думка з'являється у свідомості. Це супроводжується створенням альтернативної фрази на заміну (наприклад, замість «Я не впораюсь» – «Я зроблю те, що можу, цього достатньо»). У цьому контексті залучаються напрацювання Т. Хаустової та

співавт. [54], які підкреслюють ефективність переривання тривожних патернів для формування життєстійкості.

На завершення заняття учасники створюють власний «Антитривожний набір» – короткий перелік дій, які їм допомагають у ситуації емоційної напруги (наприклад: зробити дихальну вправу, вийти на прогулянку, зателефонувати близькій людині тощо). Це індивідуалізує практичний компонент заняття та сприяє його перенесенню у реальне життя.

Таким чином, шосте заняття виконує функцію формування навичок саморегуляції, необхідних для зниження тривожності як афективного тригера агресивної поведінки, особливо в умовах непередбачуваності та втрати життєвого контролю, характерних для досвіду ВПО.

*Заняття 7. «Від самоосуду до самопідтримки: реконструкція образу «Я»»* є ключовим етапом програми, спрямованим на формування адекватної та стабільної самооцінки як превентивного чинника агресивної поведінки. Це заняття базується на положенні про те, що занижена або нестійка самооцінка не лише підвищує вразливість до тривожних станів, а й опосередковано провокує агресивну реакцію як механізм компенсації внутрішнього дискомфорту [4;47].

На початку зустрічі учасникам пропонується вправа «Діалог із внутрішнім критиком». Завдання полягає в ідентифікації повторюваних самозвинувачувальних або негативних тверджень, які людина адресує собі (наприклад: «Я нічого не вартую», «Я не справляюсь»). Учасники занотовують ці фрази, а потім трансформують їх у конструктивні форми самопідтримки, наприклад: «Я справді роблю багато, враховуючи обставини». У ході обговорення акцент робиться на тому, що самооцінка формується не лише через зовнішню оцінку, а й через внутрішню діалогічну взаємодію особистості з собою [2].

Далі вводиться концепція «позитивного автопортрету». Кожен учасник створює письмовий опис своїх сильних сторін, життєвих досягнень, справ, якими він/вона пишається. Це дозволяє активізувати ресурсні елементи Я-образу. Дослідження Н. Беляєвої [4] підтверджують, що усвідомлення власної

цінності, навіть у складних життєвих умовах, позитивно корелює зі зниженням агресивності.

На третьому етапі заняття проводиться вправа «Самооцінка через погляд іншого». Учасники об'єднуються в пари та виконують завдання: кожен має написати три позитивні характеристики іншого (лише ті, що дійсно відзначив під час знайомства чи взаємодії). Потім відбувається обговорення відчуттів від отримання такої зворотної реакції. Це створює простір для корекції викривленого самосприйняття та демонструє, що бачення себе часто є надто критичним і не збігається з враженням інших.

Завершення заняття передбачає коротке індивідуальне завдання – створити «афірмацію підтримки» (наприклад: «Я приймаю себе, навіть коли помиляюсь»), яку учасник має повторювати щоденно протягом тижня. Це допомагає закріпити позитивні зміни у когнітивній сфері, пов'язані із самооцінкою.

У підсумку, сьоме заняття виконує функцію активного впливу на формування стійкої самооцінки – ключового буфера деструктивної реактивності, емоційної нестабільності та фрустраційної агресії, що особливо актуально для внутрішньо переміщених осіб, які втратили соціальні й рольові орієнтири.

*Заняття 8. «Побудова асертивної моделі поведінки: між тривожністю та агресією»* виступає завершальним етапом психокорекційної програми, в якому інтегруються набуті знання, навички саморефлексії та емоційної регуляції, формуючи готовність до функціональної міжособистісної взаємодії без проявів агресії або пасивності. Асертивність розглядається як поведінкова альтернатива агресивності, що базується на самоповазі, прийнятті власних емоцій та здатності відстоювати межі без порушення чужих [19;53;61].

У першому блоці заняття учасники отримують коротку міні-лекцію з візуалізацією основних відмінностей між асертивною, агресивною та пасивною моделями поведінки. Акцент робиться на тому, що асертивність – не вроджена якість, а соціально сформована навичка, яка потребує тренування та свідомої

практики. Дослідження Т. Комар і В. Синюк [19] підкреслюють, що розвиток асертивності в умовах підвищеної тривожності суттєво знижує ймовірність деструктивної поведінки, оскільки забезпечує відчуття внутрішнього контролю.

Далі учасникам пропонується вправа «Асертивна відповідь». Ведучий озвучує реальні або типові для ВПО життєві ситуації (наприклад: прохання взяти на себе надмірну відповідальність, комунікація з агресивним співрозмовником, вираження незгоди тощо), а учасники формулюють варіанти відповідей у трьох стилях: пасивному, агресивному та асертивному. Потім разом з групою аналізуються емоційні та поведінкові наслідки кожного варіанту. Це дозволяє не лише закріпити теоретичні знання, а й створити простір для усвідомлення власних звичних реакцій.

У третьому блоці заняття учасники працюють над технікою «Я-висловлювань» – мовних конструкцій, що допомагають висловлювати свої почуття і потреби без нападок або звинувачень (наприклад: «Я почуваюся розгубленим, коли не отримую відповідей на запитання» замість «Ти ігноруєш мене»). Виконання цієї техніки в парах сприяє зниженню конфліктності комунікації та розвитку емпатії.

Завершується заняття вправою «Мої асертивні цілі», в якій учасники визначають 1-2 особистих ситуації, де вони хотіли б застосувати асертивну поведінку протягом наступного тижня. Це дозволяє перенести терапевтичні напрацювання у повсякденний досвід і сприяє збереженню ефекту програми у довготривалій перспективі.

Отже, восьме заняття виконує інтеграційну та практико-орієнтовану функцію, фокусуючись на формуванні нової поведінкової стратегії, що дозволяє знижувати напругу в міжособистісних взаємодіях, попереджати агресивні прояви та водночас залишатися у контакті з власними почуттями. Це особливо важливо для ВПО, яким доводиться адаптуватися до нового середовища з урахуванням високого рівня тривожності та психосоціальної вразливості.

У підсумку, розроблена психокорекційна програма виявилася практико-орієнтованим інструментом, що поєднує методологічну глибину з адаптивністю

до реальних запитів цільової аудиторії. Її структура, побудована на засадах міждисциплінарного підходу, дозволяє охопити ключові чинники агресивної поведінки внутрішньо переміщених осіб, зокрема тривожність, занижену або неадекватну самооцінку, порушення саморегуляції.

До переваг програми, на нашу думку, належать її гнучкість, орієнтація на формування реальних навичок, релевантність до соціального контексту та емпірично підтверджена ефективність окремих технік, що застосовуються.

Водночас не варто ігнорувати певні обмеження, серед яких індивідуальна варіативність рівня травматизації учасників, різна мотиваційна включеність та часові межі програми. З огляду на це, доцільним є подальше психометричне супроводження ефективності втручання, його адаптація для різних вікових і гендерних груп ВПО, а також апробація в різних регіонах України. Однією з перспектив розвитку програми є навчання спеціалістів у сфері психологічної допомоги методикам її реалізації, що створить умови для сталого впровадження та масштабування. Таким чином, психокорекційна програма має потенціал стати важливою складовою системи підтримки психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб в умовах соціальної нестабільності та посттравматичного стресу.

## **Висновки до розділу 2**

Емпіричне дослідження, проведене в межах даної кваліфікаційної роботи, дозволило виявити суттєві взаємозв'язки між рівнем агресивності, тривожності та самооцінки у внутрішньо переміщених осіб. Застосування валідних психодіагностичних методик (опитувальника Басса-Даркі, шкали тривоги Бека та шкали самооцінки Розенберга) забезпечило надійність отриманих даних та їх подальшого статистичного аналізу. Встановлено, що підвищений рівень тривожності та неадекватна самооцінка (зокрема занижена) мають достовірно позитивний зв'язок з різними проявами агресивної поведінки, включаючи вербальну, фізичну та аутоагресію.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущих зв'язків між основними змінними дослідження, що дозволяє трактувати агресивну поведінку ВПО як комплексне утворення з вираженим емоційно-оцінним підґрунтям. Такий висновок має не лише теоретичне, а й прикладне значення, оскільки визначає напрямки для подальшого психокорекційного втручання.

На основі отриманих результатів було розроблено цілісну психокорекційну програму, спрямовану на зниження агресивності через оптимізацію рівня тривожності та формування стабільної, адекватної самооцінки. Її змістовне наповнення ґрунтується на науково обґрунтованих психотерапевтичних підходах, з урахуванням особливостей пережитого травматичного досвіду ВПО. Апробація програми в майбутньому дозволить уточнити її ефективність та адаптивність до різних цільових груп.

## ВИСНОВКИ

У межах даного дослідження була здійснена комплексна теоретико-емпірична розвідка феномену агресивної поведінки внутрішньо переміщених осіб, зокрема у взаємозв'язку з рівнем тривожності та самооцінки.

У процесі реалізації першого завдання було з'ясовано, що агресивна поведінка як психологічне явище має багатокомпонентну природу і включає як емоційно-імпульсивні, так і усвідомлені компоненти. Аналіз наукових джерел дозволив зробити висновок, що сучасні підходи до трактування агресії варіюються залежно від контексту: від внутрішньоособистісної конфліктності до реакцій на соціальну фрустрацію. Особливої актуальності набуває розгляд агресії в умовах соціальних змін і стресогенних ситуацій, до яких належить досвід внутрішнього переміщення.

Реалізація другого завдання дозволила окреслити специфіку адаптаційних процесів внутрішньо переміщених осіб, які зазнають впливу таких чинників, як втрата звичних соціальних зв'язків, відчуття екзистенційної загрози, нестабільність та невизначеність майбутнього. Встановлено, що недостатній рівень психологічних ресурсів, зокрема життєстійкості, конструктивних копінг-стратегій і підтримки значущих осіб, істотно ускладнює адаптацію та створює передумови для формування агресивних тенденцій як способу реагування на деструктивний соціальний досвід.

Виконання третього завдання дозволило поглибити розуміння взаємозв'язку агресивної поведінки з тривожністю та самооцінкою. Аналіз наукових джерел продемонстрував, що саме внутрішня нестабільність, викликана високим рівнем тривожності та неадекватною самооцінкою, часто виступає каталізатором деструктивної поведінки, зокрема агресії. У цьому контексті важливою є не лише індивідуальна вираженість цих характеристик, але й специфіка їх поєднання у структурі особистості ВПО, що вимагає їх інтегрованого вивчення.

Четверте завдання було реалізоване шляхом проведення емпіричного дослідження за участі 56 респондентів зі статусом ВПО. Отримані результати підтвердили наявність статистично значущого позитивного зв'язку між рівнем тривожності та агресивністю.

Зокрема, було зафіксовано достатньо сильний позитивний зв'язок між рівнем тривожності та аутоагресією ( $r = +0.64$ ), що цілком узгоджується з попередніми дослідженнями у сфері кризової психології. Також було виявлено значущий зворотний зв'язок між рівнем самооцінки та аутоагресією ( $r = -0.68$ ), що дозволяє зробити висновок про буферну роль адекватного самосприйняття у запобіганні емоційно-деструктивним проявам. Спостерігаються помірні позитивні кореляції між тривожністю та підозрілістю, роздратуванням і вербальною агресією (від  $r = +0.32$  до  $+0.47$ ).

З урахуванням емпіричних даних була розроблена та концептуально обґрунтована психокорекційна програма, спрямована на зниження агресивної поведінки шляхом зменшення тривожності та гармонізації самооцінки. Програма має чітку структуру, практичну орієнтованість та потенціал до впровадження у психологічну практику роботи з ВПО. Вона складається з 8 сесій тривалістю 90 хвилин кожна, які проводяться двічі на тиждень упродовж одного місяця в онлайн-форматі з використанням відеозустрічей. Такий формат дозволяє залучити учасників незалежно від регіону перебування, враховуючи особливості мобільності ВПО та логістичні обмеження.

Таким чином, результати дослідження дозволяють розглядати агресивну поведінку ВПО як багатовимірне явище, що формується на перетині внутрішньоособистісної дезорганізації та соціально-психологічної травматизації. Комплексний підхід до вивчення агресії у зв'язку з тривожністю та самооцінкою не лише розширює теоретичне поле аналізу, але й відкриває перспективи ефективного психокорекційного впливу.

Перспективи подальшого дослідження вбачаємо у впровадженні та апробації розробленої програми на цільовій вибірці, а також у розширенні та

масштабуванні шляхом адаптації програми до різних цільових груп із врахуванням гендерних, вікових та інших факторів.

Мета дослідження досягнута, усі завдання виконані в повному обсязі.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Асєєва Ю. О., Бойко Н. І. Вплив соціально-економічних чинників на психічне здоров'я внутрішньо переміщених осіб. *Ментальне здоров'я*. 2024. № 3. С. 9-13.
2. Бачуріна Н. О., Коняєва Л. Д. Вплив самооцінки підлітків на їхні емоційні стани. *Проблеми і перспективи соціально-економічного розвитку в умовах модернізаційних процесів в Україні та світі* : матеріали VI Всеукраїнської звітної науково-практичної конференції, 8 грудня 2022 р. Київ: МАУП, 2023. С. 453-457.
3. Берцева О. Г., Антіфєєва К. О. Вплив гендерної ідентифікації на особливості прояву агресивної поведінки студентської молоді. *Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія*. 2024. № 2 (4). С. 99-103.
4. Бєляєва Н. Особливості самооцінки та агресивності юнаків з різним рівнем інтернет-залежності. *Теорія і практика управління соціальними системами*. 2024. № 2. С. 108-119.
5. Білюченко Ю. М. Агресивна поведінка: психологічний вимір проблеми на прикладі закордонних досліджень. *Актуальні проблеми безпеки життєдіяльності*. 2021. С. 352-355.
6. Бобейко М. В. Психологічна сутність агресії. *Теоретико-методологічні проблеми практичної психології та її перспективи розвитку* : збірник доповідей Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, присвяченої 125-річчю з Дня народження Гордона Олпорта. Кропивницький, 2022. С. 16-18.
7. Бойко-Бузиль Ю. Ю. Негативні психічні стани та методи їх попередження. *Особистість, суспільство, війна*. 2023. № 10. С. 32-34.
8. Гарькавець С. О., Волченко Л. П. Віктимологічні виміри існування внутрішньо переміщених осіб в Україні. *Кримінологічні дослідження* : збірник наук. праць. Київ : ВД Дакор, 2024. С. 119-128.

9. Гневуш А. В. Агресивна поведінка у дітей та підлітків: цілі та мотиви. *Психологія XXI століття: теоретичні та практичні дослідження* : зб. наук. пр. Хмельницький : Вид-во Хмельниц. ін-ту МАУП, 2021. Вип. 13. С. 46-51.
10. Гордієнко І. О. Механізми психологічного захисту агресивних і неагресивних осіб. *Психологія самоздійснення особистості: теорія, досвід, практика* : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції, 19-20 травня 2023 р. Одеса : ФОП Бєлий А. Є., 2023. С.130-138.
11. Дубовик К. О. Соціально-психологічні особливості агресивної поведінки особистості. *Психологічні читання*. Харків, 2025. С. 132-134.
12. Жаровська І. М. Агресивна поведінка в сучасному транзитивному суспільстві: філософсько-правові та теоретико-правові аспекти. *Вісник ЛТЕУ. Сер. Юридичні науки*. 2023. № 13. С. 12-16.
13. Задорожна О. О., Коваленко І. Е. Профілактика агресивної поведінки українців в умовах воєнного стану. *Львівський науковий форум. Концептуальні шляхи розвитку науки та освіти* : матеріали XIII Міжнародної науково-практичної конференції, 19-20 грудня 2024 р. Львів : Львівський науковий форум, 2024. С. 96-98.
14. Іванів А. Психологічні аспекти адаптації особистості в умовах воєнного стану. *Особистість в екстремальних умовах* : матеріали XII Всеукраїнської науково-практичної конференції, 23 квітня 2025 р. Львів, 2025. С. 79-81.
15. Ісаєва Є. С. Агресивна поведінка як показник соціальної дезадаптації особистості. *Психологічні предиктори соціального розвитку особистості в сучасних умовах освітнього середовища* : зб. тез I Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. з міжнар. участю, 21 лист. 2024 р. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, Вид-во «Політехніка», 2024. С. 60-61.
16. Кердивар В. Психологічні особливості агресивності у внутрішньо переміщених осіб зі східних областей України. *Disaster and crisis psychology problems*. 2021. № 2 (2). С. 19-26.

17. Когут О. О. Психологічне благополуччя внутрішньо переміщених осіб. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Сер. Психологія*. 2025. С. 127-134.
18. Колосок А. В. Особливості психологічної адаптації жінок ВПО. *Соціально-психологічний супровід особистості в умовах інтеграції України в Європейський простір* : збірник матеріалів IV Інтернет-конференції, 22 травня 2024 р. Київ: МДУ, 2024. С. 22-25.
19. Комар Т., Синюк В. Асертивність як ключовий фактор гармонізації взаємин у соціумі. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Сер. Педагогіка. Психологія*. 2024. № 6. С. 36-43.
20. Кононова М. М., Бондар Я. С. Соціально-психологічні аспекти адаптації внутрішньо-переміщених осіб. *Психологія розвитку та життєстійкості особистості: виклики та нові можливості* : зб. наук. матеріалів Міжнар. наук.-практ. конф. до 110-річчя Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка, 24-25 квітня 2025 р. Полтава : ПНПУ, 2025. С. 244-248.
21. Корольова Н. Д., Грозіна А. А. Психологічні особливості горювання внутрішньо переміщених осіб (ВПО) та методи роботи з травматичною втратою. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Сер. Психологічні науки*. 2025. С. 113-128.
22. Котух О. В. Психологічне благополуччя внутрішньо переміщеної особи: адаптація та інтеграція в нову громаду. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Сер. Психологічні науки*. 2023. № 1. С. 56-61.
23. Кравець В. А., Корсунська В. В. Взаємозв'язок агресії, агресивності та агресивної поведінки. *Актуальні проблеми юриспруденції та психології* : матеріали II Всеукр. наук.-практ. конф., 30 вересня 2021 р. Дніпро: ВВПЗ «Дніпровський гуманітарний університет» С. 115-120.
24. Куць А. В. Психологічна реабілітація внутрішньо переміщених осіб дорослого віку. *Світ наукових досліджень* : матеріали Міжнародної

- мультидисциплінарної наукової інтернет-конференції, 20-21 листопада 2024 р. Тернопіль: ФОП Шпак В.Б. 2024. Вип. 35. С. 151-153.
25. Кучинова Н. М., Ахмадова А. Психологічні особливості процесу адаптації тимчасово переміщених осіб жінок під час війни. *Theoretical foundations of scientists and modern opinions regarding the implementation of modern trends* : The 25th International scientific and practical conference, June 27 – 30, 2023. San Francisco: International Science Group, 2023. P. 386-387.
26. Летюча Л. Поняття «хейтинг» як вид віртуальної агресії: стереотипне уявлення мовної свідомості студентства. *Psycholinguistics in a Modern World*. 2022. № 17. С. 63-68.
27. Лесніченко Н. П., Зеленьук Т. Є. Психологічні особливості адаптації ВПО. *Science in the modern world: innovations and challenges* : The 7th International scientific and practical conference, March 20-22, 2025. Toronto: Perfect Publishing, 2025. P. 300-306.
28. Лісовенко А., Долінська Л. Специфіка ворожості й агресивності осіб, схильних до переживання заздрощів за різним типом. *Юридична психологія*. 2020. № 26 (1). С. 31-39.
29. Лісун Є. Медико-психологічні аспекти аутоагресивної поведінки у самотніх осіб. *Creation of new ideas of learning in modern conditions* : The II International Scientific and Practical Conference, September 25-27, 2023. Bordeaux, 2023. P. 214-217.
30. Мамай Д. Є. Психологічні чинники агресивної поведінки в студентському віці. *Actual priorities of modern science, education and practice* : The XXI International Scientific and Practical Conference, May 31 – 03 June, 2022. Paris, 2022. С. 723-728.
31. Мельничук Т. І. Соціально-психологічні особливості адаптації вимушено переміщених до нового середовища. *Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми* : збірник тез V Міжнародної науково-практичної конференції, 22 квітня 2022 р. Київ, 2022. С. 83-86.

32. Михлюк Е., Логовський І. Психологічні особливості життєстійкості внутрішньо переміщених осіб. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. Харків: НУЦЗУ, 2024. Вип. 1(7). С. 105-117
33. Москалик Ю. В. Агресія в контексті наукових парадигм. *Актуальні проблеми та перспективи розвитку психології та соціальної роботи* : збірник доповідей Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, присвяченої 120-річчю з Дня народження Еріка Еріксона, 2023. С. 172-175.
34. Назаревич В. В. Психологічні фактори пасивної агресії як ознаки остракізації особистості. *Психологія та соціальна робота*. 2021. № 54 (2). С. 184-202.
35. Огоренко В. В., Тимофєєв Р. М., Шорніков А. В. Агресивна поведінка: від теорії до практики. *Український вісник психоневрології*. 2021. № 29 (3). С. 48-51.
36. Озеров Д. В. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб. *Соціономічні студії* : збірник наукових праць молодих науковців. Полтава, 2024. Вип. 1. С. 82-89.
37. Перебойчук К., Лапшова Н. Самооцінка та емоційний інтелект як особистісні чинники саморегуляції та профілактики агресивних проявів у підлітковому віці. *Травмоване дитинство: психологічні проблеми особистісного та соціального становлення дітей та молоді в умовах війни та поствоєнного періоду* : збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції, 27-28 листопада 2025 р. Рівне: РДГУ, 2025. С. 113-114.
38. Перепелюк Т., Таран А. Агресивна поведінка молоді у контексті сучасної ситуації суспільства. *Виклики сучасної психологічної науки країн ЄС: перспективи інтеграції українського досвіду* : збірник тез методологічного семінару лабораторії методології і теорії психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2022. С. 67-68.

- 39.Печенік Г. С. Зіставлення понять агресії та насильства у психології. *Теорія і практика сучасної психології*. 2011. № 2. С. 36-40.
- 40.Пирог Г. В., Бондаренко Т. М. Особливості зв'язку життєстійкості з копінг-стратегіями внутрішньо переміщених осіб. *Габітус*. 2023. № 56. С. 193-197.
- 41.Попелюшко Р. Теоретичний аналіз впливу життєвих обставин на прояви агресивної поведінки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Сер. Психологічні науки*. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Вип. 21 (66). С. 61-69.
- 42.Потюк С. Психологічні особливості самооцінки, її вплив на агресивність у ранньому юнацькому віці. *Слобожанський науковий вісник. Сер. Психологія*. 2024. Вип. 2. С.51-55.
- 43.Приходько М., Кочубей А. Психологічні особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб до нового соціального середовища. *Молодий вчений*. 2025. № 6 (137). Режим доступу: <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/6519> (дата звернення: 20.12.2025).
- 44.Римарчук А. О., Дудка Т. Ю. Внутрішньо переміщені особи: соціально-психологічні обриси теоретичного аналізу. *Interdisciplinary Development of Science, Education, Economics and Technology in the Context of Contemporary Societal Transformations : International Scientific and Practical Conference, September 15, 2025. Boston, USA: Golden Quill Publishing, 2025. С. 82-85.*
- 45.Саранча І. Г., Халамендик М. В. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб в умовах війни. *Розвивальний потенціал сучасної соціальної роботи: методологія та технології*: матеріали ІХ Всеукраїнської з міжнародною участю науково-практичної конференції, 15-16 березня р. Київ: КНУ імені Тараса Шевченка, 2024. С. 142-144.
- 46.Синякова В. Б. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб. *Наука та освіта в умовах воєнного часу : матеріали ІІІ Міжнародної науково-практичної конференції, 25 вересня 2025 р. Дніпро: Research Europe, 2025. С. 58-60.*

- 47.Слюсар І. О. Особливості самооцінки як чинника схильності підлітків до агресивної поведінки. *European scientific congress : The 4th International scientific and practical conference, May 15-17, 2023. Madrid: Barca Academy Publishing, 2023. P. 302-306.*
- 48.Таранцов Є. Ю., Гребенюк Д. І., Валика Н. В. Психологічні особливості адаптації та інтеграції в громади внутрішньо переміщених осіб. *Journal of Psychology Research. 2024. № 30 (13). С. 90-100.*
- 49.Ткаченко А. В. Психологічні особливості прояву агресивності в підлітковому віці. *Актуальні проблеми особистісного зростання : збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції, 13 травня 2021 р. Житомир, Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2021. С. 41-43.*
- 50.Ткачук Т. Асертивність особистості: проблема визначення поняття в історичному ракурсі. *Вісник Національного університету оборони України. 2025. С. 199-206.*
- 51.Товт В. В. Психологічні особливості проявів агресивності в юнацькому віці. *Науковий вісник Ужгородського університету. Сер. Психологія. Ужгород: Видавничий дім «Гельветика», 2021. Вип. 2. С.28-32.*
- 52.Фалько Н., Варіна Г., Горобець С. Психологічні особливості розвитку життєстійкості та конструктивних копінг-стратегій поведінки у вимушено переміщених осіб. *Psychology Travelogs. 2025. № 1. С. 160-169.*
- 53.Фурман І. В. Модель асертивної поведінки. *Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку : матеріали ХХVІІІ Міжнародної науково-практичної конференції, 07 січня 2023 р. Лімасол (Кіпр): ГО «ВАДНД», 2023. С. 282-285.*
- 54.Хаустова Т., Павлюченко М., Ставицька О. Психологічні особливості життєстійкості внутрішньо переміщених осіб. *Психологія: реальність і перспективи. 2024. № 23. С. 177-186.*
- 55.Чорна В. Соціально-психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб. *Посилення консолідації суспільства та ролі людського капіталу на шляху вступу України та Республіки Молдова до Європейського Союзу : матеріали*

- міжнарод. наук.-практ. конф., 17-18 жовтня 2024 р. Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2024. С. 67-71.
56. Чорна Л. В., Танасійчук І. М. Вербальна агресія: філософський аналіз. *Вісник гуманітарних наук*. 2025. № 9. Режим доступу: <https://h-visnyk.com.ua/index.php/home/article/view/160> (дата звернення: 18.12.2025).
57. Шворак О. В., Боднар М. М., Коваленко Я. Є. Підходи щодо вивчення агресії: науковий аспект. *People and the world: global problems of human development* : The XIV International Scientific and Practical Conference, December 18-20, 2023. Prague, 2023. P. 353-355.
58. Шевельов В. О., Гурлева Т. С. Довіра до себе та її зв'язок з іншими особистісними ресурсами адаптації в кризових умовах: емпіричне дослідження. *Present and future: priority areas of research in scientific and educational activities* : The VII International scientific and practical conference, February 17-19, 2025. Prague, 2025. P. 188-194.
59. Шевченко В. Концепт агресія в англomовному дискурсі війни: когнітивно-семантичний вимір. *Philological Treatises*. 2024. № 16 (2). С. 124-132.
60. Шмаленко Ю. І., Цільмак О. М., Мішеньова С. А. Психологічні особливості переживання провини внутрішньо переміщеними особами. *Ментальне здоров'я*. 2025. № 3. С. 146-152.
61. Шмідзен І. Ю. Психологічні особливості проявів асертивності. *Current issues, modern achievements and innovations of science* : The 10th International scientific and practical conference, November 04-07, 2025. Bilbao: International Science Group, 2025. P. 248-250.
62. Шульга Д. М. Психологічний аналіз поняття «асертивність» у працях вітчизняних та зарубіжних науковців. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Сер. Психологічна*. 2024. № 1. С. 90-96.
63. Щербатюк О. В. Багатовимірність у вивченні агресивності. *Забезпечення психологічної допомоги в секторі Сил оборони України* : зб. тез Всеукр.

- міжвід. психол. форуму, 30 червня 2022 р. Київ: «Вид-во Людмила», 2022. С. 216-222.
- 64.Щербатюк О. В. Проблема детермінації та проявів агресивності у професійній діяльності. *Науковий вісник Сіверщини*. 2022. № 2. С. 230-239.
- 65.Юрків Ю., Луканов Д. Труднощі соціально-психологічної адаптації вразливих верств внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя. *Науковий вісник Ужгородського університету. Сер. Педагогіка. Соціальна робота*. 2021. № 1 (48). С. 469-472.
- 66.Agustiniingsih N., Yusuf A., Ahsan A. Relationships among self-esteem, bullying, and cyberbullying in adolescents: A systematic review. *Journal of psychosocial nursing and mental health services*. 2024. № 62 (5). P. 11-17.
- 67.Amad S., Gray N. S., Snowden R. J. Self-esteem, narcissism, and aggression: Different types of self-esteem predict different types of aggression. *Journal of interpersonal violence*. 2021. № 36 (23-24). NP13296-NP13313.
- 68.Chen C., Qin J. Emotional abuse and adolescents' social anxiety: The roles of self-esteem and loneliness. *Journal of family violence*. 2020. № 35 (5). P. 497-507.
- 69.Darjan I., Negru M., Ilie D. Self-Esteem--The Decisive Difference between Bullying and Assertiveness in Adolescence?. *Journal of Educational Sciences*. 2020. № 21. P. 19-34.
- 70.Ebrahim S. M., Radwan H. A., El Amrosy S. The effectiveness of life skills training on assertiveness, self-esteem and aggressive behavior among patients with substance use disorders. *International Egyptian Journal of Nursing Sciences and Research*. 2022. № 2 (2). P. 413-431.
- 71.Escortell R., Delgado B., Martínez-Monteagudo M. C. Cybervictimization, self-concept, aggressiveness, and school anxiety in school children: A structural equations analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020. № 17 (19). 7000.
- 72.Kou S. The relationship between parenting style and self-esteem in adolescents. *Journal of Education, Humanities and Social Sciences*. 2022. № 5 (2). P. 37-48.

73. Orth U., Robins R. W. Is high self-esteem beneficial? Revisiting a classic question. *American psychologist*. 2022. № 77 (1). P. 5.
74. Stefanile C., Matera C., Nerini A., Puddu L., Raffagnino R. Psychological predictors of aggressive behavior among men and women. *Journal of interpersonal violence*. 2021. № 36 (1-2). NP920-NP941.
75. Wu X., Qi J., Zhen R. Bullying victimization and adolescents' social anxiety: Roles of shame and self-esteem. *Child Indicators Research*. 2021. № 14 (2). P. 769-781.
76. Yu B. L., Li J., Liu W., Huang S. H., Cao X. J. The effect of left-behind experience and self-esteem on aggressive behavior in young adults in China: a cross-sectional study. *Journal of interpersonal violence*. 2022. № 37 (3-4). P. 1049-1075.