

Хмельницький національний університет
 Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
 Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський) рівень вищої освіти

Рівень вищої освіти

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОКОРЕКЦІЇ АГРЕСИВНОСТІ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Назва теми

Галузь знань - 05 Соціальні та поведінкові науки

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність - 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності

Шифр 241098
 номер ІНП

Виконала: здобувачка 2 курсу, група ППмз-24-1 Корж Тетяна КОРЖЕНІВСЬКА
 Підпис Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник: кандидат психологічних наук, доцент Антон Зінаїда АНТОНОВА
 науковий ступінь, вчене звання Підпис Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

До захисту допускаю:
 Зав. кафедри психології та педагогіки
 доктор психологічних наук, професор

Комар Таїсія КОМАР
 Підпис Ім'я, прізвище

10 12 2025 р.


Хмельницький, 2025

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки
Освітній рівень другий (магістерський)
Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»
Спеціальність 053 «Психологія»
Освітня програма освітньо-професійна програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології та педагогіки


Таїсія КОМАРпротокол № 5 від 12 грудня 2024 р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
Тетяни КОРЖЕНІВСЬКОЇ

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ здобувача

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Особливості психокорекції агресивності військовослужбовців».
Керівник кваліфікаційної роботи: Зінаїда АНТОНОВА, кандидат психологічних наук, доцент.
Затверджено наказом ректора університету від 25 серпня 2025 р. № 65
2. Строк подання здобувачем роботи на кафедру 01 грудня 2025 р.
3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики, комплекс методів та методик дослідження: тест руки Вагнера, опитувальник Басса-Дарки, тест А. Ассінгера, проективна методика «Неіснуюча тварина», Шкала психологічного стресу PSM-25.
4. Зміст кваліфікаційної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1 Визначення теоретичних основ психологічної корекції агресивності у військовослужбовців; агресивність як психологічний феномен; особливості агресивності у військовослужбовців; методи та форми психокорекції агресивності у військовослужбовців; висновки до розділу; розділ 2 Емпіричне дослідження агресивності у військовослужбовців: методики дослідження агресивності у військовослужбовців; аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження агресивності у військовослужбовців; рекомендації щодо психологічної корекції агресивності військовослужбовців; висновки до розділу; висновки; перелік джерел посилання; додатки.
5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень) 8 рисунків, 15 таблиць.

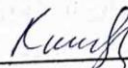
6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

Дата видачі завдання 12 грудня 2024 р.

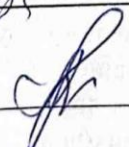
КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапу роботи	Примітка
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 01 січня 2025 р.	виконано
2	Визначення теоретико-методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 03 березня 2025 р.	виконано
3	Оформлення вступу кваліфікаційної роботи.	До 01 вересня 2025 р.	виконано
4	I розділ кваліфікаційної роботи.	До 10 вересня 2025 р.	виконано
5	II розділ кваліфікаційної роботи.	До 01 жовтня 2025 р.	виконано
6	Загальні висновки.	До 03 листопада 2025 р.	виконано
7	Оформлення кваліфікаційної роботи.	До 01 грудня 2025 р.	виконано
8	Попередній захист кваліфікаційної роботи.	<u>17</u> жовтня 2025 р.	виконано
9	Захист кваліфікаційної роботи (відповідно графіку)	<u>20</u> грудня 2025 р.	виконано

Здобувач 

Тетяна КОРЖЕНІВСЬКА

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник роботи 

Зінаїда АНТОНОВА

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної роботи «Особливості психокорекції агресивності військовослужбовців».

Здобувач Тетяна КОРЖЕНІВСЬКА

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник Зінаїда АНТОНОВА

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Кваліфікаційна робота включає 90 сторінок, 15 таблиць, 8 рисунків, перелік джерел посилання складає 70 найменувань, 2 додатки.

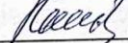
Ключові слова: агресія, агресивність, військовослужбовців, психокорекція.

Об'єкт дослідження: агресивність військовослужбовців.

Предмет дослідження: психологічна корекція агресивності військовослужбовців.

За результатами дослідження розроблено рекомендації щодо психокорекція агресивності військовослужбовців і тренінг з психокорекція агресивності військовослужбовців.

Одержані результати можуть бути використані в психологічній роботі з військовослужбовцями, зокрема у контексті реабілітаційних і декомпресійних програм.

Дипломник  Тетяна КОРЖЕНІВСЬКА

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту 1 грудня 2025 р.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АГРЕСИВНИХ ПРОЯВІВ	9
1.1 Агресивність як психологічний феномен	9
1.2 Особливості агресивності у військовослужбовців	16
1.3 Огляд напрямів і методів з подолання агресивності у військовослужбовців.....	26
Висновки до розділу 1	36
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АГРЕСИВНОСТІ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	37
2.1 Методики дослідження агресивності у військовослужбовців	37
2.2 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження агресивності у військовослужбовців.....	45
2.3 Рекомендації щодо застосування психологічних методів подолання агресивності військовослужбовців.....	57
Висновки до розділу 2	68
ВИСНОВКИ.....	69
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ	70

ВСТУП

Актуальність дослідження проблеми агресивності військовослужбовців в умовах повномасштабної війни в Україні набуває виняткового значення. Бойові дії є джерелом екстремального, тривалого та травматичного стресу, який неминуче впливає на психічний стан особистості, спричиняючи підвищення рівня ворожості та агресивних проявів. Агресивність військовослужбовців, яка є природною реакцією в умовах війни для виживання та виконання бойових завдань, може, проте, вийти з-під контролю, перетворившись на дезадаптивний механізм. Неконтрольована агресивність становить загрозу як для бойової ефективності підрозділів (через порушення взаємодії, дисципліни), так і для безпеки цивільного населення та самих військових у післябойовий період, зокрема під час ротації, посилюючи ризики розвитку посттравматичних стресових розладів (ПТСР) та суїцидальної поведінки.

Подолання агресивності є критично важливими для збереження психологічного здоров'я нації та забезпечення соціальної стабільності під час та після війни. Воїни, які повертаються з фронту, потребують кваліфікованої допомоги для реінтеграції у мирне життя, а неконтрольована бойова агресія може стати головною перешкодою на цьому шляху, призводячи до сімейного насильства, конфліктів у суспільстві та криміналізації. Таким чином, своєчасне психологічне втручання є не лише питанням військової психології, а й гуманітарною місією, спрямованою на мінімізацію відкладених соціальних наслідків війни.

Питання агресії та агресивності в українських військовослужбовців представлені у працях таких науковців як Я. Пономаренко, Л. Гуменюк, І. Синчук, С. Мащак, М. Вихор, В. Гаврилькевич і М. Абдрахманова; Н. Сергієнко та А. Степура досліджували зв'язок агресивності військовослужбовців із самооцінкою, а Г. Васильєва і П. Кокошук – зв'язок агресивності зі статусним рангом військовослужбовців. Особливості психологічної корекції та профілактики агресивності військовослужбовців розглянуті в працях таких дослідників як Н. Гриб, К. Мамчур, Л. Левицька, В. Синчишина та ін.

Незважаючи на значну кількість досліджень у сфері військової психології та психології травми, існує дефіцит наукових праць, які б комплексно розкривали специфіку агресивності, її динаміку та механізми трансформації від бойової до дезадаптивної форм саме в українському військовому контексті.

Таким чином, актуальність обраної теми зумовлена необхідністю глибокого теоретичного осмислення та систематизації наукових знань щодо феномену агресивності військовослужбовців в умовах сучасної повномасштабної війни в Україні.

Мета дослідження – теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження психологічних методів подолання агресивності військовослужбовців.

Завдання дослідження:

1. Теоретично дослідити особливості агресивності військовослужбовців і психологічні методи її подолання.
2. Емпірично дослідити рівень агресивності військовослужбовців.
3. Розробити рекомендації для психологів і військовослужбовців щодо застосування психологічних методів подолання агресивності у військовослужбовців.

Об'єкт дослідження – агресивність військовослужбовців.

Предмет дослідження – психологічні методи подолання агресивності військовослужбовців.

Гіпотеза дослідження – агресивність військовослужбовців знаходиться на високому рівні та потребує застосування психологічних методів її подолання.

Методи дослідження: для вирішення поставлених завдань, нами були використані такі методи: *теоретичні* (аналіз, порівняння, узагальнення і систематизація відомостей з науково-методичних джерел); *емпіричні*: психологічні тести (тест руки Вагнера, опитувальник Басса-Дарки, тест А. Ассінгера, проєктивна методика «Неіснуюча тварина», Шкала психологічного стресу PSM-25; *методи математичної обробки даних*:

статистична обробка дани для переходу від якісного до кількісного (числового) аналізу даних.

Практичне значення роботи: наведені матеріали можуть бути використані під час викладання курсів «Соціальна психологія з тренінгом комунікативності», «Основи тренінгової роботи та коучингу», «Основи психологічної корекції» і «Психодіагностика»; а запропоновані рекомендації та тренінгова програма для подолання агресивності військовослужбовців можуть бути використані у практичній психологічній роботі з цієї категорією клієнтів.

Апробація результатів дослідження: результати дослідження Результати дослідження були представлені на кафедральних наукових семінарах «Актуальні проблеми наукових досліджень здобувачів вищої освіти другого і третього рівнів – 2025» (м. Хмельницький, Хмельницький національний університет, кафедра психології та педагогіки, 9-10 жовтня 2025 р.) і «Сучасні досягнення в наукових дослідженнях здобувачів вищої освіти другого і третього рівнів – 2025» (м. Хмельницький, Хмельницький національний університет, кафедра психології та педагогіки, 17-18 листопада 2025 р.), а також на XIV Всеукраїнській науково-практичній конференції «Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору» (м. Хмельницький, Хмельницький національний університет, 27 листопада 2025 р.) та опубліковані в збірнику матеріалів цієї конференції [20]. Також за матеріалами дослідження подано статтю в науковий журнал «Габітус» [3].

Експериментальна база дослідження: дослідження проводилося на базі Національної академії державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького військової (військова частина 9960). У дослідженні взяло участь 27 військовослужбовців.

Структура роботи. Магістерська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, переліку джерел посилання, що налічує 69 найменувань, 2 додатка обсягом 12 сторінок. Загальний обсяг дипломної роботи складає 78 сторінок машинописного тексту, а основна частина – 65 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АГРЕСИВНИХ ПРОЯВІВ

1.1 Агресивність як психологічний феномен

Проблема агресивності традиційно є однією з найбільш досліджуваних і водночас найбільш дискусійних у науковій психології, знаходячи відображення у численних працях як вітчизняних, так і зарубіжних наукових шкіл. Втім, незважаючи на століття вивчення, феноменологічна складність і багатозначність проявів агресії (від вербальної ворожості до фізичного насильства) створюють серйозні концептуальні перешкоди. Ця багатоаспектність призводить до того, що на сьогодні у науковому середовищі відсутнє єдине, чітке та загальноприйняте визначення цього поняття. Різноманіття підходів – біологічних, соціальних, психодинамічних та когнітивних – дозволило багатьом дослідникам запропонувати широкий спектр дефініцій агресії, проте жодна з них не може вважатися вичерпною чи універсально визнаною.

Цікавість до природи агресивних дій людини та пошук шляхів контролю над ними має глибоке історичне коріння. Спроби зрозуміти етиологію та механізми агресивної поведінки здійснювалися протягом багатьох століть – задовго до того, як психологія сформувалася як самостійна емпірична галузь знань. Філософи, теологи та лікарі античності й середньовіччя вже розглядали агресію як вроджений інстинкт, соціальний прояв чи наслідок моральної дисфункції, що підкреслює фундаментальність цієї проблеми для людської цивілізації та її трансдисциплінарний характер. Таким чином, сучасне психологічне дослідження агресії є продовженням довготривалого інтелектуального пошуку.

Вивчення феномену агресії в рамках психології бере свій початок наприкінці XIX століття. Початкові спроби осмислення природи цього явища були, з огляду на обмежену емпіричну базу того часу, спрощеними й тяжіли

до інстинктивних концепцій. Наприклад, ранні дослідники трактували прояви агресії як певні вроджені спонукання: У. Джеймс визначав її як «інстинкт ворожості», а У. Мак-Дауголл – як «інстинкт войовничості» [31., с. 115].

Значний прорив у розумінні проблеми агресії відбувся у 1960-х роках. Цей успіх став результатом міждисциплінарного синтезу знань із природничих та гуманітарних наук (біологія, соціологія, психологія, екологія), а також завдяки розвитку наукової методології. У цей період почали активніше використовувати нові експериментальні технології, що дозволило накопичити емпіричні знання та сформулювати ключові теоретичні засади вивчення агресії. До числа основоположних праць цього часу належать роботи таких дослідників, як А. Басс, А. Бандура, Л. Берковіц та інші [31, с. 115].

Незважаючи на різноманітність концепцій, методологічною основою більшості досліджень агресії залишався необіхевіоризм. Хоча траплялися і значні винятки: етолог К. Лоренц висунув концепцію вродженого інстинкту агресивності, що мала спільні риси з фрейдівською теорією, а Е. Фромм пропонував своє бачення агресії в межах неофрейдизму. Певну роль у вивченні відіграли й роботи, виконані в рамках когнітивізму [31, с. 116]. У теорії соціального навчання А. Бандури агресія трактується як специфічна соціальна поведінка, яка підтримується та засвоюється за тими самими законами, що й інші форми соціальної взаємодії.

На противагу західній традиції, у радянській психологічній науці до кінця 1980-х років феномену агресії приділялося обмежена увага. Фахівці вивчали лише окремі аспекти агресивної поведінки, як-от психофізіологічне (Н. Левітов, Л. Колчина), медичне (А. Личко, А. Стаценко) та криміналістичне (Ю. Антонян, С. Єнікоплов, Е. Квятковська-Тохович, В. Курбатова) насильство. Таким чином, агресія переважно розглядалася як атрибут девіантної (відхиляючоїся) поведінки. Практично не існувало наукових праць, які б декламували суто психологічний аналіз агресії. Виняток становили поодинокі видання з критикою зарубіжних, зокрема, фрейдистських концепцій. У більшості джерел терміни «агресія» та «агресивна поведінка»

взагалі не вживалися. Радянська психологічна школа пріоритетно зосереджувалася на вивченні соціальних чинників будь-якої поведінки. Відтак у межах кримінології та психолого-педагогічної науки агресивна особа (злочинець) розглядалася насамперед як «продукт соціального середовища», «соціальний феномен» [31, с. 116]. На превеликий жаль, такий обмежений підхід до проблеми агресії наклав свій відбиток на подальші українські дослідження.

Те, що проблема агресивності є однією з найбільш актуальних у різних галузях – гуманітарних (кримінологія, соціологія), природничих (фізіологія, біологія, медицина) – спричинило появу методологічних проблем. Головною з них є існування безлічі визначень, моделей та теорій, що дозволяє дослідникам, залежно від мети, вкладати у поняття «агресія» власний зміст [31, с. 116].

Для всебічної оцінки феномену агресії важливим є виділення її структури та видів. Психологи розрізняють агресію як психологічне явище за наступними чотирма ключовими категоріями [31, с. 117]:

У науковій літературі поруч вживаються поняття «агресія» та «агресивність», які слід розрізняти.

Так, згідно Психологічною енциклопедією

Агресія (лат. *agressio*, від *aggredior* – нападаю) – це цілеспрямована деструктивна дія людини, яка суперечить суспільно-встановленим нормам і завдає шкоди іншим фізично чи спричиняє психологічний дискомфорт. Переважно пов'язана з фрустрацією та супроводжується емоційними станами гніву, ненависті, ворожнечі тощо [52, с. 10].

Агресія – це індивідуальна або колективна поведінка чи дія, спрямована на нанесення фізичної чи психічної шкоди або навіть знищення іншої людини чи групи; може бути спрямована на неживі предмети [44].

За А. Бассом, агресія – це будь-яка поведінка, що містить погрозу або завдає шкоди іншим [53].

Як зазначає А. Лобанова, агресивна поведінка – це мотивована деструктивна дія, яка суперечить загальноприйнятим нормам співіснування у соціумі. Вона спрямована на нанесення фізичної чи моральної шкоди іншим людям і викликає у них психологічний дискомфорт (страх, пригнічення, напруженість, переживання) [31, с. 117].

Ключові ознаки агресивної поведінки включають: прагнення до домінування над іншими з метою їх використання; тенденції до руйнування; спрямованість на нанесення шкоди оточенню; схильність до насилля [31, с. 118].

Агресивність – ситуативний стан, який характеризується афективними спалахами гніву чи злоби та імпульсивними проявами поведінки на об'єкт фрустрації, що став причиною такої поведінки [52, с. 10].

Агресивність – це стійка психічна якість (риса) особистості, яка полягає у готовності до агресивної поведінки.

Таким чином, агресивність – це і психічний стан, і особистісна риса. Подібно тлумачать і агресію [31, с. 117]:

1) агресія як психічний стан – тимчасово визначає ставлення суб'єкта до себе та об'єктів зовнішнього світу (живих чи неживих), включаючи емоційний, вольовий та пізнавальний компоненти;

2) агресія як властивість особистості – виступає як мотиваційна тенденція (внутрішнє спонукання до агресивних дій) та відображає відносно стабільну готовність до агресії у різних ситуаціях, що ґрунтується на стійкій особистісній особливості світосприйняття (агресивне сприймання та інтерпретація); характеризується наявністю деструктивних тенденцій у міжособистісних стосунках;

3) агресія як об'єкт потреби – є самостійною цінністю, мотивом і метою поведінки;

4) агресія як поведінковий прояв: Це деструктивна поведінка, спрямована на заподіяння шкоди (фізичної, матеріальної, моральної) живим

істотам, які мають намір уникнути такого ставлення, або ж на руйнування неживих об'єктів.

У нашій роботі ми досліджуємо саме агресивність – як психічний стан особистості.

З вище поданих визначень агресії та агресивності також видно, що у вітчизняній психології вони традиційно тлумачаться як негативні явища. Однак сучасні дослідження визнають і позитивний бік агресії, зокрема варто згадати так звану недеструктивну агресію, або асертивність, – стійку неворожу самозахисну поведінку, спрямовану на досягнення поставленої мети [44].

У контексті нашої роботи важливо також, наголосити, що агресія – це не тільки деструктивна поведінка, що заподіює шкоду оточуючим, призводячи до руйнівних і негативних наслідків, – це також і потужна сила, яка може бути джерелом енергії для досягнення конструктивних цілей, якщо вміти нею управляти. І завдання людини – навчитися контролювати свою агресію і використовувати її в мирних цілях.

Як уже зазначалось, термін «агресія» часто асоціюється з негативними емоціями (злість, гнів); з мотивами (прагнення образити або нашкодити) і навіть з негативними установками (расові або етнічні забобони). Незважаючи на те, що всі ці чинники, без сумніву, грають важливу роль у поведінці, результатом якої стає завдання шкоди, їх наявність не є необхідною умовою для подібних дій. Злість зовсім не виступає необхідною умовою нападу на інших; агресія розгортається як у стані повної холоднокривності, так і надзвичайно емоційного збудження.

Також зовсім не обов'язково, щоб агресори ненавиділи або навіть не симпатизували тим, до яких ставляться скоріше позитивно, ніж негативно. Випадки насильства в родині або агресивна поведінка у бушменів, яких за миролюбство та охочу співпрацю зазвичай називали «безпечними людьми», можуть бути цьому прикладом.

Факт агресивної поведінки – це завжди цілісний акт, що потребує прояву цілісності на рівні всієї людини. Виходячи з цього, природа агресивних форм поведінки міститься не в окремих психологічних утвореннях, якостях або властивостях, а в межах єдиної структурно організованої та цілісної системи людини. Людину, що демонструє стійку агресивну поведінку, повинні відрізняти специфічний набір установок та ціннісних орієнтацій, специфічна структура її самосвідомості.

У нашій роботі ми досліджуємо саме деструктивні прояви агресивності, які можуть завдати шкоди як самим військовослужбовцям, так і їхньому найближчому оточенню, а також способи її контролю та перетворення у більш конструктивні форми.

Агресія є багаторівневим феноменом та складною ієрархічною системою, зокрема, можна говорити про такі взаємопов'язані складові агресії [31, с. 117]:

- когнітивна: пов'язана з обробкою інформації (ворожі стереотипи, думки, упередження).
- регулятивна: агресивна поведінка використовується для досягнення цілей або регуляції міжособистісних відносин.
- комунікативна: агресія виникає переважно в ситуаціях міжособистісної взаємодії.

Визначають такі види та форми агресії [44]:

1) за спрямованістю: пряма (безпосередньо на об'єкт агресії); непряма (на сторонній об'єкт, яким може бути як неживий предмет, так і жива істота, зокрема людина); аутоагресія (агресія, яку людина спрямовує на себе);

2) за особливістю прояву: фізична (побиття, штовхання, кусання та інші способи завдання шкоди через фізичні дії) та вербальна (лайка, крик, плітки та інші способи завдання переважно психічної шкоди через слова); активна (здійснення активних агресивних дій щодо об'єкту агресії) та пасивна (прихована агресія, яка може проявлятися в насмішках, заздрощах, шкідництві та іншим подібним діям щодо об'єкта агресії);

3) за причинністю: інструментальна (агресія, спрямована на досягнення певної значущої мети, зокрема підвищення власного статусу і самоствердження) та реактивна (агресія, що виникає як відреагування фізичного чи психічного дискомфорту, стресів, фрустрації тощо).

На думку З. Фрейда, джерела агресивності доцільно шукати на рівні сформованості самосвідомості. [53]. З. Фрейд та його послідовники також вважали агресивність властивістю, яка є одвічно внутрішньо притаманною всім людям. Українська психологиня З. Карпенко з цією думкою не погоджується [52, с. 10]. О. Бовть також не погоджується, що агресія – це визначений стан. Він вважає, що це конкретна дія [8].

Серед інших джерела агресивності: нейродинамічні, психодинамічні якості, темперамент, особливості виховання, загальної соціальної ситуації розвитку і життя людини.

Зокрема знаходимо такі джерела агресії та агресивності [44, с. 11]:

1) почуття страху, недовіри до навколишнього світу, які загрожують безпеці людини: у такому випадку агресія постає як захист від оточуючого світу;

2) невиконання бажань, заборони на задоволення певних потреб, тобто фрустрація – тоді агресія постає як протест і спосіб відреагування людиною свого невдоволення;

3) відстоювання своєї особистості, території, здобуття незалежності й самостійності; тут ми маємо справу зі прагненням самоствердження і агресією як самопроявом людини.

Попри те, що зазначені джерела і прояви агресії більш досліджені і представлені у дітей і підлітків, вони лишаються актуальними і для дорослих.

Вивчення агресивних проявів набуває виняткової актуальності саме в контексті професійної діяльності військовослужбовців. Їхня служба за своєю суттю передбачає використання агресії як інструменту для виконання бойових завдань та захисту. Проте, ця необхідна агресія має залишатися під суворим

контролем та професійним управлінням фахівця. Отже, у наступному підрозділі ми зосередимося на детальному аналізі особливостей агресивних проявів, характерних для військового контингенту.

1.2 Особливості агресивності у військовослужбовців

В умовах повномасштабної війни питання агресивності серед військовослужбовців набуває виняткової гостроти. Інтенсивний та тривалий бойовий стрес, часті зіткнення, а також фізичні й емоційні травми створюють сприятливе підґрунтя для зростання дезадаптивних агресивних настроїв. Якщо агресія не піддається свідомому контролю, вона може мати руйнівні наслідки як для окремого бійця, так і для боєздатності всього підрозділу. Неконтрольована ворожість призводить до порушення дисципліни, внутрішніх конфліктів та випадків насильства, що неминуче знижує згуртованість і бойову ефективність військових частин, а також негативно позначається на психічному здоров'ї особового складу.

Агресивність є критичним психологічним чинником, що прямо впливає на поведінку та службову ефективність. Військова діяльність пов'язана з надмірними фізичними й психологічними навантаженнями, які сприяють підвищенню рівня агресії. У воєнний час пріоритетом є не лише фізична підготовка, а й комплексна турбота про психічний стан бійців.

Крім того, схильність до агресії посилюється низкою факторів [46; 47; 48]:

- 1) особистісні риси: низька емоційна стійкість та імпульсивність;
- 2) професійна підготовка: навчання швидкому та рішучому реагуванню на загрози, необхідне для бою, може мимоволі підвищувати загальну схильність до агресивної поведінки.

- 3) медичні чинники: черепно-мозкові травми та контузії.

Розуміння рівня агресивності та комплексу її причин дозволяє розробити цільові програми психологічної інтервенції та підтримки. Ці заходи

допомагають мінімізувати деструктивний вплив стресу, підвищити психологічну стійкість військових, покращити їхній моральний дух та, як наслідок, підвищити загальну успішність виконання завдань.

Проблема виходить за межі фронту, ускладнюючи соціальну адаптацію після повернення з бойових дій. Військовослужбовці часто стикаються з ізоляцією та нерозумінням у цивільному суспільстві, що підвищує їхній внутрішній рівень агресії. Ця ситуація посилюється недостатністю доступних програм реабілітації та відсутністю належної соціальної підтримки.

Додатковою перешкодою є стигматизація та культурні бар'єри у військовій сфері, де звернення до психолога нерідко розцінюється як прояв слабкості. Зниження рівня агресивності може бути досягнуте лише через комплексні програми психологічної підтримки та реабілітації (включно з терапією, консультаціями та освітніми модулями), спрямовані на ефективне управління стресом і гнівом.

Таким чином, дослідження рівня агресивності серед військовослужбовців є критично важливим у контексті сучасних військових реалій. Від психологічної згуртованості підрозділів багато в чому залежать успіх бойових операцій та збереження людських життів. Результати цього дослідження будуть незамінними для психологів, командирів та фахівців з підготовки, сприяючи покращенню психологічного клімату в армії та зниженню конфліктності.

У зв'язку з повномасштабною війною росії проти України кількість досліджень агресивності військовослужбовців суттєво збільшилась.

Ю. Білюченко визначає агресивність як багатогранний психологічний феномен, який охоплює когнітивні, емоційні та біологічні аспекти і значною мірою детермінується ситуативними, соціальними та культурними чинниками [6]. Дослідниця наголошує, що агресія може бути спровокована як негативними емоціями, генетичними особливостями чи спотвореними уявленнями, так і впливом конкретних зовнішніх обставин, сімейного середовища та культурних норм [6].

Схильність до агресії у військовому середовищі додатково посилюється через когнітивні упередження, зокрема, так званий військовий менталітет [17]. Це явище характеризується сприйняттям людей як потенційної загрози, що стимулює підвищену настороженість та постійну готовність до агресивної реакції. Цей менталітет є прямим наслідком необхідності швидкого реагування на небезпеку та перманентного перебування у стані бойової готовності [17].

Військова служба має високу специфіку та висуває жорсткі вимоги до особового складу. Вона є небезпечною і надзвичайно складною, вимагаючи швидкої адаптації до мінливих умов та виконання різнопланових завдань. Є. Коваленко підкреслює, що ці характеристики роблять військовий фах унікально вимогливим [18].

С. Трачук, А. Меркур'єв та О. Івановська звертають увагу на критичну важливість управління рівнем агресії серед військових [60]. Вони зазначають, що здатність постійно контролювати та регулювати агресію є ключовою умовою успішного виконання бойових завдань і запобігання негативним наслідкам [60].

Прагнення до позитивного результату чи досягнення мети може призводити до підвищення емоційного напруження та агресивності у співробітників силових структур. Зарубіжні дослідження вказують, що адекватне реагування на стрес є визначальним фактором у контролі агресивної поведінки. Фахівці військової психології наголошують на необхідності ідентифікації, оптимізації та розвитку позитивних аспектів поведінки для підвищення ефективності та забезпечення оптимального функціонування військових [37].

Науковці виділяють концепцію реактивної агресивності як важливий аспект військової діяльності [39]. Цей тип агресії означає здатність військових миттєво та адекватно реагувати на небезпечні стресові сценарії, вживаючи енергійних заходів для вирішення нагальних завдань. Реактивна агресія забезпечує необхідну швидкість реакції та впевненість у власних силах, що є

критично важливим для пристосування до непередбачуваних умов на передовій [39].

Таким чином, агресія у військовому середовищі є багатовимірним явищем, яке спричинене численними факторами, особливо у зонах активних бойових дій. Це обґрунтовує своєчасність та актуальність вивчення психологічних і гендерних корелятив агресивної поведінки.

Останні наукові роботи у цій сфері демонструють кілька ключових тенденцій:

Фокус на впливі стресових ситуацій (бойові дії, довготривалі операції) на рівень агресії [46].

Дослідження вікових та гендерних відмінностей із застосуванням передових статистичних методик для точного вимірювання [6].

Акцент на важливості психологічної підготовки та підтримки для зниження агресивності [18].

Вивчення впливу соціально-психологічного клімату підрозділів на рівень конфліктності та агресії [2].

Я. Мацегора та його колеги вказують, що мотивація військовослужбовців є ключовим аспектом, який впливає на їхню поведінку та ефективність [68]. Розуміння типології та структури мотивації набуває особливого значення, оскільки мотиваційні чинники можуть впливати як на рівень, так і на форми прояву агресії [68].

Сучасні дослідження підкреслюють, що в умовах постмодерного суспільства та зростання рівня несвідомої агресивності критично важливим є розвиток емоційно-вольового компонента [69]. Це забезпечує як ефективну службу, так і збереження психічного здоров'я [69].

О. Кокун зі співавторами розглядають емоційно-вольовий компонент як здатність до саморегуляції, управління емоціями та вольовими зусиллями. Для військових із досвідом бойових дій його розвиток є ключовим для успішного подолання ПТСР та зниження агресивності [65].

Зарубіжні вчені відзначають важливість усвідомленого підходу (Mindfulness) як психологічної стратегії [63]. Він передбачає прийняття та уважність до власних емоцій, думок і фізичних відчуттів. У контексті подолання агресії цей підхід дозволяє особі усвідомити внутрішні стани, що провокують агресивні реакції, і знайти конструктивніші способи взаємодії зі стресовими ситуаціями [63].

Я. Мацегора та О. Колесніченко також включають до важливих аспектів психологічного стану військових адиктивну поведінку [35]. Вони зазначають, що залежність може посилювати агресивність через супутню емоційну нестабільність та дратівливість. Обидва явища можуть мати спільні причини: травматичний досвід, високий рівень стресу, ПТСР, а також недостатня соціальна підтримка від сім'ї та колег [35].

Останні дослідження надають цінні наукові рекомендації для розробки стратегій, спрямованих на зниження агресивної поведінки та покращення психологічного здоров'я у військовому середовищі [39].

В. Гаврилькевич і М. Абдрахманова зробили огляд публікацій, у яких подано результати дослідження агресивності у військовослужбовців за останні 2013-2022 роки та побачили в них суперечливі дані. Так, як зазначають автори, в одних дослідженнях наведено дані про невисокі рівні агресивності у військовослужбовців, а в інших – про високі. Автори також пропонують результати власного дослідження агресивності у військовослужбовців, зробленого на вибірці з 30 осіб за допомогою методики Баса-Дарки. Дослідження виявило загальну тенденцію до невисоких показників агресивних проявів. В. Гаврилькевич і М. Абдрахманова вважають, що такі результати пов'язані зі специфікою завдань, які виконують військовослужбовці під час своєї служби та усвідомленням недоцільності викиду агресивних реакцій в умовах постійного ризику для життя [12].

Я. Пономаренко, Н. Греса та В. Філоненко [47] здійснили цікаві дослідження психологічних та гендерних корелятивів агресивної поведінки у військовослужбовців. Проведене авторами емпіричне вивчення показників

агресивності серед комбатантів виявило істотні відмінності у проявах цього феномену між чоловіками та жінками. Зокрема, було встановлено, що жінки демонструють більшу схильність до вербальної агресії та негативізму. Це може пояснюватися їхніми типовими стратегіями вирішення конфліктів та захисту власних інтересів. Натомість чоловіки частіше використовують непряму агресію та мають вище відчуття провини, що, ймовірно, відображає їхні механізми вираження негативних емоцій та особливості самосприйняття в умовах військової служби. При цьому індекс агресивності як чоловіків, так і жінок, були в межах нормативних значень, що свідчить про задовільний загальний рівень агресії. Однак індекс ворожості в обох групах перевищував нормативні значення. Це вказує на підвищену схильність військовослужбовців (як чоловіків, так і жінок) до конфліктної та ворожої поведінки, що вимагає пильної уваги військових психологів та розробки цільових програм з управління конфліктами.

Таблиця 1.1 – Порівняння агресивності військовослужбовців за гендером за Я. Пономаренко, Н. Греса та В. Філоненком [47]

Вид Агресії	Чоловіки (Типові прояви)	Жінки (Типові прояви)
Фізична агресія	Вища схильність, пов'язана з традиційними ролями сили та необхідністю виконання бойових завдань.	Менша схильність, зумовлена соціальними нормами стриманості; віддають перевагу іншим формам конфлікту.
Вербальна агресія	Частіше використовується як засіб домінування та контролю (командування, критика).	Використовується частіше для захисту інтересів та відстоювання рівних можливостей.
Непряма агресія	Менша схильність до непрямих методів, але може	Частіше використовується (чутки, маніпуляції, інтриги)

	використовуватись для уникнення прямого зіткнення.	через соціальні очікування уникати відкритого конфлікту.
Схильність до підозр	Вищий рівень недовіри та підозрливості, що є результатом соціального навчання та досвіду в умовах небезпеки.	Менша схильність, що корелює з соціальними ролями, які заохочують співпрацю та соціальну підтримку.
Відчуття провини	Частіше відчувають провину через свої дії чи невиконані зобов'язання, що впливає на самооцінку.	Менш схильні до відчуття провини, що може бути результатом соціальної підтримки чи інших механізмів справляння.

Відповідно до результатів проведеного дослідження, науковці пропонують термін «гендерно обумовлена агресивність» (ГОА) – концепція, яка описує відмінності у способах прояву агресивної поведінки між чоловіками та жінками, що формуються під впливом гендерних ролей, соціокультурних норм та психологічних факторів. Цей термін підкреслює, що агресивність виражається по-різному залежно від статі, оскільки на неї впливають культурні очікування, виховання та соціальні ролі. ГОА охоплює як прямі форми агресії (фізична, вербальна), так і непрямі (підозрливість, ворожість, непряма агресія), відбиваючи різні стратегії вираження агресії, притаманні кожній статі [47].

Г. В. Васильєва і Г. І. Кокощук [10] дослідили зв'язок агресивності військовослужбовців з їхнім статусним рангом. Проведений ними порівняльний аналіз проявів агресивності у військовослужбовців залежно від статусного рангу (солдати строкової служби, контрактники, прапорщики) виявив значні психологічні відмінності:

1. Солдати строкової служби (строковики)

Домінуючі прояви агресивності: найбільш виражена фізична агресія та високий показник агресивності-директивності.

Ймовірні причини: відвертіша форма психологічного захисту, спрямованою на збереження особистісних меж, схильністю до самоствердження у рівностатусному оточенні під час адаптації до служби та недостатньою здатністю до регуляції негативних емоцій (зумовлено низьким рівнем особистісної зрілості та відповідальності).

2. Військовослужбовці за контрактом (контрактники)

Домінуючі прояви агресивності: займають проміжне місце. Характерний високий рівень фізичної агресії, але також опосередкована агресія (більше, ніж у строковиків, але менше, ніж у прапорщиків). Найвищий серед усіх груп індекс ворожості та сумарний показник агресивності.

Ймовірні причини: вищий рівень ворожості може бути викликаний низьким рівнем довіри до малознайомого оточення та слабшою соціальною адаптацією через відсутність умов, що сприяють швидкому налагодженню тісних міжособистісних стосунків. Опосередкована агресія та низький показник агресивності-директивності пояснюється усвідомленням підлеглого статусу і невпевненістю в стабільності службового становища (ризик звільнення), що обмежує відкриті прояви.

3. Прапорщики (керівний склад)

Домінуючі прояви агресивності: найбільш високий рівень прояву майже всіх форм агресії, окрім фізичної. Переважає опосередкована агресія. Найвищий показник агресивності-директивності та аутоагресивних тенденцій.

Ймовірні причини: директивність може бути зумовлена керівним статусним положенням, яке вимагає авторитарного стилю управління згідно зі статутом; опосередкована агресія може свідчити про здатність до врегулювання негативних емоцій та вміння конструктивно вирішувати конфлікти завдяки життєвому досвіду; роздратованість, підозрілість та високий індекс ворожості можуть бути викликані напруженою обстановкою професійної діяльності, негативним досвідом у міжособистісних стосунках,

некомпетентністю підлеглих та конкуренцією серед рівностатусного оточення; аутоагресія, образливість, почуття провини: можуть бути наслідком емоційного вигорання і накопичення невирішених внутрішніх конфліктів, пов'язаних як із високим рівнем особистої відповідальності за результати служби, так і з побутовими/сімейними негараздами.

Порівняльний аналіз окреслює коло психологічної проблематики, характерної для кожної категорії:

– строковики: схильність до відкритої фізичної агресії через низьку емоційну регуляцію;

– контрактники: найвищий рівень загальної агресивності та ворожості, що може бути викликано обмеженням особистісної свободи та труднощами соціальної адаптації;

– прапорщики: переважання агресивних проявів за кількісними та якісними показниками, що засвідчує високу тенденцію до емоційного вигорання внаслідок постійного психоемоційного тиску (професійного та особистого).

Важливими для профілактики та корекції агресивності у військовослужбовців, на нашу думку, є висновки, яких дійшла в своєму дослідженні моральних засад у військовослужбовців з різним рівнем агресивності вже згадана Я. Пономаренко Емпіричний аналіз моральних орієнтацій та цінностей військовослужбовців, розподілених на групи за рівнем агресивності (низький та високий), виявив значні та цікаві відмінності (таблиця 1.2).

Таблиця 2.1 – Залежність агресивності та моральних цінностей у військовослужбовців [10]

Група	Домінуючі моральні цінності	Сприйняття конфлікту та рішень
Високий рівень агресивності	Надають більшої ваги індивідуалістичним цінностям (самостійність, прогресивний підхід) та окремим моральним аспектам, як-от справедливість і турбота.	Менша схильність до врахування етичних аспектів при прийнятті рішень. Більша віра у владу та рішучість як інструмент розв'язання проблем.
Низький рівень агресивності	Більше цінують спільноту та традиційні моральні цінності. Виражене усвідомлення моральних принципів та значущість етики у поведінці.	Виявляють більшу схильність до мирного розв'язання конфліктів та пошуку компромісів.

Встановлений зв'язок свідчить, що рівень агресивності безпосередньо впливає на моральні орієнтації та процес прийняття етичних рішень військовослужбовцями.

Військові з високою агресивністю схильні до більш прагматичного та силового підходу до розв'язання проблем, менше зважаючи на етичні нюанси, тоді як їхня увага до «справедливості» може бути суб'єктивно обумовлена.

Особи з низькою агресивністю демонструють вищу етичну свідомість та орієнтацію на кооперацію та традиційні норми.

Ці висновки підкреслюють важливість розуміння взаємозв'язку між агресивністю та моральними переконаннями для ефективного управління та підтримки психологічного добробуту в армійському середовищі. Врахування цих морально-ціннісних диференціацій є ключовим для розробки програм

психокорекції, що мають на меті не лише зниження агресії, але й гармонізацію ціннісних орієнтацій військових.

Н. П. Сергієнко та А. А. Степура виявили, що агресивна поведінка військовослужбовців залежить від рівня їхньої самооцінки: агресивність вища у військовослужбовців з неадекватно заниженою або неадекватно завищеною самооцінкою. В досліджених з адекватною самооцінкою також агресивність присутня, але адаптована та як корисна складова їхньої особистості (асертивність) [56].

Як можна побачити з вище наведених досліджень, особливості та прояви агресивності у військовослужбовців обумовлені із гендерними і психологічними особливостями, статусним рангом, моральними цінностями та багатьма іншими чинниками. Рівень агресивності військовослужбовців досить суттєво коливається в різних дослідженнях, що може бути пов'язано зі специфікою кожної конкретної вибірки та умов самого дослідження. У більшості випадків дослідники все ж зауважують доцільність профілактичної і корекційної роботи з агресивністю у військовослужбовців. Особливості такої роботи ми розглянемо в наступному підрозділі.

1.3 Огляд напрямів і методів з подолання агресивності у військовослужбовців

Питання дослідження, контролю та запобігання агресії залишаються одними з найбільш складних у сфері психології. Аналіз наукової літератури чітко вказує на дефіцит теоретично обґрунтованих та емпірично перевірених матеріалів щодо ефективних методів впливу на агресивну поведінку.

Психологічна робота з агресивністю військовослужбовців повинна бути комплексом цілеспрямованих та психологічно обґрунтованих заходів, які

включають як організаційні, так і виховні аспекти, а також мають на меті оптимізацію міжособистісних відносин.

Центральним завданням подолання агресивності є розвиток вміння військовослужбовця задовольняти свої потреби, права і почуття соціально-прийнятним способом, що відповідає умовам військової служби. Це досягається психологічною роботою, націленою на: зміну внутрішніх диспозицій (систем цінностей/смислів), перебудову системи відносин/ієрархії мотивів, вдосконалення самооцінки, підвищення адекватності та позитивності Я-концепції, формування ефективної системи саморегуляції, формування вольових якостей.

В основі роботи лежить принцип розвитку військовослужбовця як особистості, спрямовуючи його до незалежності (здатності до самоформування), метою якої є психологічна зрілість. Важливим є формування вольових якостей. У внутрішньоособистісній сфері цілі: пізнавальні (ціннісні установки), афективні (прийняття себе), поведінкові (засвоєння приємних дій). У міжособистісній сфері цілі: пізнавальні (зміна перцепції), афективні (задоволення у відносинах), поведінкові (придбання соціальних навичок) [25].

Роль психолога – забезпечувати атмосферу поваги і довіри, яка дозволить військовослужбовцям досліджувати, ставити цілі і брати зобов'язання.

Завдання психолога, перш за все, полягає в тому, щоб в кожному конкретному випадку виявити причини агресивної поведінки, виділивши ті випадки, які мають психологічну природу. Важливо не просто зафіксувати агресивні дії, але з'ясувати, які потреби військовослужбовець задовольняє при цьому. Не заперечуючи важливості аналізу зовнішніх чинників (сім'ї, «вулиці», неформальних груп), для психолога надзвичайно важливий психологічний аспект. Психолог працює в тісному зв'язку з командиром/вихователем. Кожен реалізує своє завдання: командир-вихователь задає систему суспільних цінностей, моральних ідеалів; психолог

забезпечує формування та оптимальне функціонування відповідних психологічних механізмів.

Важливим завданням психологічної роботи є психодіагностика військовослужбовців, схильних до агресивної поведінки. Діагностика є засобом для намічання комплексної програми корекції та попередження агресивної поведінки. Вона передбачає виявлення комплексу несприятливих психобіологічних, психолого-педагогічних і соціально-психологічних факторів. Необхідний системний міждисциплінарний підхід, що вимагає включення в дану роботу лікарів, виховні органи, командирів і начальників.

Дослідивши наукові праці таких учених як Н. Гриб, Л. Гуменюк І. Синчук, Я. Пономаренко, К. Мамчур, Л. Левицька та ін., ми дійшли висновку, що психологічну роботу з агресивністю військовослужбовців доцільно проводити в таких основних напрямках як психологічна профілактика та психологічна корекція. При цьому корекція має здійснюватися одночасно із профілактикою через научіння військових правильно керувати своєю агресією. В окремих випадках варто спрямовувати військовослужбовців і на індивідуальну та групову психотерапію. Проте у контексті нашого дослідження ми зосередимося саме на профілактичній і корекційній роботі, яка, на нашу думку, є більш доцільною в умовах війни.

У нашій роботі ми дотримуємося таких визначень психологічної корекції і психологічної профілактики:

– психологічна корекція (лат. *correctio* – виправлення, поліпшення) – професійна психологічна допомога людині, яка полягає у спрямованому впливі через спеціальні психологічні засоби на виправлення недоліків характеру, поведінки людини та сприяння її розвитку; зазвичай відносно нетривала і спрямована на певні психічні структури (пам'ять, звички тощо) [45, с. 4];

– психологічна профілактика – це сукупність заходів, спрямованих на попередження виникнення та розвитку негативних особистісних і

поведінкових проявів у людини, а також зміцнення та збереження її психічного здоров'я.

Основним завданням попередження порушень військової дисципліни виділив вивчення причин обумовленості конкретного акту поведінки особистості і дослідження шляху прогнозування (передбачення) майбутнього ймовірного поведінки військовослужбовця [9].

Профілактика та корекція агресивності військовослужбовців має особливості, пов'язані з виконанням конституційного обов'язку – захисту Батьківщини. Військовослужбовець повинен мати певний рівень бойової агресивності, достатній для активних бойових дій. Робота повинна будуватися з урахуванням професійних особливостей військової діяльності. Якщо в суспільстві стоїть проблема зниження агресивності, то в армії, навпаки, стоїть проблема активізації агресивної спрямованості, але з одночасною керованістю цієї активності. Тому основним завданням подолання агресивності військовослужбовців є не тільки профілактика і корекція соціальних відхилень і дезадаптації, але і шляхом цілеспрямованих дій актуалізація дій просоціально спрямованих [25].

Важливе значення має знання і врахування вікових особливостей військовослужбовців (бурхливий розвиток характеру, самовпевненість, ігнорування правил при ослабленні контролю, сліпе наслідування «авторитетів»), що відкладає відбиток на всю роботу по здійсненню контролю і корекції.

Ефективне втручання вимагає одночасної роботи на двох рівнях [9; 13]:

- 1) індивідуальний рівень: необхідна індивідуальна корекція свідомості та поведінки кожного військовослужбовця, схильного до агресії;
- 2) соціальний рівень: необхідна нейтралізація негативних міжособистісних впливів у підрозділі, які можуть провокувати чи посилювати агресивні прояви.

Тільки комплексна робота, яка здійснюється як на рівні індивіда, так і на рівні його соціального оточення, може призвести до стійкого пом'якшення агресивної поведінки та покращення психологічного клімату.

Відповідно, індивідуальна і групова форми роботи з подолання агресивності військовослужбовців мають бути провідними, хоча військові психологи часто виділяють зовнішні шляхи попередження (підвищення організаторської діяльності, наведення статутного порядку).

Основою агресивної поведінки є десоціалізація особистості (у когнітивній, емоційній, поведінковій сферах). Її вирішення можливе через навчання контролювати свої агресивні устремління або висловлювати їх у прийнятних формах. Відповідно, робота з подолання агресивності військовослужбовців має здійснюватися за такими сферами:

– емоційна: емоційна підтримка, зниження рівня не лише агресивності, а й тривожності, яка часто є справжньою причиною агресивності як захисної реакції; корекція емоційного реагування;

– когнітивна: допомога в усвідомленні істинних причин своєї агресивності, підвищення самооцінки, формування віри в свої сили;

– поведінкова: корекція неадекватних агресивних реакцій, знаходження найбільш раціональних поведінкових форм, закріплення позитивного досвіду.

Таблиця 1.3 – Методи подолання агресивності військовослужбовців за сферами

Сфера	Завдання корекції	Методичний вплив
Когнітивна (провідна)	Усвідомлення істинних причин проблем, підвищення самооцінки, узгодженість внутрішнього образу, формування віри в сили, навчання контролю агресивних устремлінь.	Раціональна психотерапія, індивідуальна бесіда.

Емоційна	Зниження рівня тривожності, суб'єктивного рівня переживань, корекція емоційного реагування, забезпечення емоційної підтримки.	Релаксаційний тренінг, методи психогімнастики.
Поведінкова	Корекція неадекватних реакцій, знаходження раціональних поведінкових форм, закріплення позитивного досвіду, придбання соціальних навичок.	Соціально-психологічний тренінг, групова бесіда.

Таким чином, психологічна робота з військовослужбовцями повинна мати комплексний характер і бути спрямованою насамперед на розвиток особистісного контролю та самоусвідомлення власної агресивності, а також розвиток особистісного потенціалу соціально-психологічної адаптації.

Корекція та, особливо, профілактика агресивності військовослужбовців може здійснюватися у контексті реабілітаційної роботи з військовослужбовцями, а також декомпресії.

Психологічна декомпресія – це аналогія до процедури, що застосовується до підводників: коли людину різко підняти з глибини (з зони бойових дій) у звичайне середовище, це може спричинити нервовий зрив. Тому необхідний поступовий перехід для адаптації [41; 49].

Психологічна декомпресія (від лат. de і compressio – стискання) – це комплекс психологічних та медико-психологічних заходів, які проводяться після виведення військової частини (підрозділу) з району бойових дій з метою відновлення психофізіологічного стану та реадaptaції військовослужбовців. (Згідно з Наказом Генерального штабу ЗСУ № 462 від 27.12.2018) [41].

Серед ключових напрямків декомпресії визначають психологічну едукацію (просвіту) – інформування особового складу для формування розуміння функціонування психіки в екстремальних умовах та ознайомлення з різними моделями виходу з кризової ситуації; психічне та психофізіологічне розвантаження (відновлення психологічної безпеки) – комплекс заходів,

спрямованих на гармонізацію психоемоційного стану, зняття перевтоми та усунення негативних наслідків впливу психогенних факторів [38; 40; 49; 50]. Включає групові та індивідуальні методи роботи, спеціальні вправи.

Важливим результатом декомпресії є соціальна реадаптація – процес пристосування соціально-психічних потреб військових до повсякденних умов життєдіяльності. Охоплює моральну, психологічну та практичну підготовку до життя в суспільстві, відновлення соціальних ролей, нейтралізацію чинників, що перешкоджають поверненню до мирного існування. У цьому контексті подолання агресивності постає як особливо важлива проблема: якщо на війні керована та спрямована на ворога агресивність є доречною і необхідною, то в умовах мирного життя агресія може спричинити шкоду як оточенню військовослужбовця, так і йому самому.

Робота з агресивністю військовослужбовців має відбуватися не лише в напрямку самої агресивності, а комплексно. Тут можна визначити такі спрямування психологічної роботи [44]:

- розвиток позитивної самооцінки; самоконтролю і самокорекції; самоусвідомлення; усвідомлення своїх емоцій; розуміння і усвідомлення почуттів інших людей; позитивного досвіду спілкування.

- робота з тривожністю, формування позитивної моральної позиції, життєвих перспектив і планування майбутнього;

- розвиток навичок самоконтролю і саморегуляції, розвиток емпатії та рефлексії; научіння технікам і способам управління власними емоціями, зокрема гнівом; вмінню формувати в себе установку на емоційні контакти з іншими людьми; обговорювати свої емоції, зокрема агресивність;

- формування вольових якостей: виховання волі, підвищення дієвості свідомого «Я».

Узагальнюючи науково-практичний досвід, можна говорити про такі психологічні методи подолання агресивності військовослужбовців [5; 9; 13; 19; 29; 38; 40; 44]:

– раціональна психотерапія, яка спрямована на усвідомлення і зміну поведінки, отримання соціальних знань і навичок (спілкування, вирішення проблем);

– арттерапія, яка дає можливість відреагувати деструктивні агресивні реакції через творчий процес, зокрема ліплення, малювання, рух та знімає в такий спосіб пов'язану з накопиченою агресивністю напруженість та створює позитивний емоційний фон;

– психоедукація, спрямована на пояснення психологічних особливостей військовослужбовців, наслідків для психіки участі у воєнних діях, інформування про способи саморегуляції тощо;

– методи саморегуляції – дають можливість військовослужбовцям самостійно долати власну агресивність; спеціальні фізичні вправи, дихальні та релаксаційні вправи, методи психогімнастики;

– вербальні методи – індивідуальна і групова бесіда – допомагають відреагувати в словесній формі агресію та агресивність, сприяють кращій структуризації психічного матеріалу;

– груповий тренінг (соціально-психологічний, інтегративний, релаксаційний, корекційний та ін.), який дає можливість поєднати різноманітні методи і засоби навчання, інформування, саморегуляції, самопізнання, самоусвідомлення, що, на нашу думку, робить, саме тренінг найбільш ефективним методом роботи з військовослужбовців у напрямку грамотного подолання їхньої агресивності.

Відповідно до проведеного теоретичного аналізу наукових праць, ми пропонуємо таку загальну схему з подолання агресивності військовослужбовців:

1. Дворівневий та міждисциплінарний комплекс

Комплекс цілеспрямованих заходів: включає організаційні та виховні аспекти з метою оптимізації міжособистісних відносин.

Одночасна робота на двох рівнях:

– індивідуальний рівень: індивідуальна корекція свідомості та поведінки.

– соціальний рівень: нейтралізація негативних міжособистісних впливів у підрозділі.

– системний міждисциплінарний підхід: Залучення лікарів, виховних органів, командирів і начальників для психодіагностики та корекції.

2. Специфічна військова спрямованість:

– врахування професійних особливостей: робота будується з урахуванням необхідності підтримки керованої бойової агресивності, достатньої для активних бойових дій.

– активізація керованої агресії: на відміну від загального суспільства, в армії стоїть завдання активізації агресивної спрямованості, але з одночасною керованістю цієї активності.

– актуалізація просоціально спрямованих дій.

3. Особистісно-орієнтований розвиток:

– виявлення причин: завдання психолога – виявити психологічну природу агресії та з'ясувати, які потреби військовослужбовець задовольняє агресивними діями;

– принцип розвитку особистості: в основі корекційної роботи лежить принцип розвитку військовослужбовця як особистості, спрямований на досягнення психологічної зрілості (незалежності);

– зміна внутрішніх диспозицій: корекція націлена на зміну систем цінностей/смислів, перебудову ієрархії мотивів, формування вольових якостей;

– розвиток саморегуляції: формування більш ефективної системи саморегуляції, вдосконалення самооцінки та позитивності Я-концепції.

4. Соціально-психологічні завдання (профілактика)

А) на суб'єктивно-особистісному рівні:

– виявлення і корекція індивідуально-особистісних особливостей.

- підвищення нормативно-ціннісної представленості ідеалів і норм військової служби.

- формування далекої перспективи діяльності.

Б) на організаційно-діяльнісному рівні:

- вплив на формування статусно-рольової структури групи.

- підтримка мікрогруп, які посилюють позитивну тенденцію.

- формування далекої перспективи діяльності в колективній свідомості.

- підвищення ефективності діяльності з управління основними процесами в колективі.

5. Провідні методи

- психодіагностика: як засіб для виявлення факторів і намічення комплексної програми корекції.

- індивідуальна і групова психологічна робота (профілактика, корекція, реабілітація).

- лекційно-просвітницька та консультативно-рекомендаційна робота.

6. Спеціальні методи:

- включення агресивної дії у контекст творчості та фізичної активності;

- усвідомлення та вербалізація агресивності;

- активне розгортання агресивних дій (з контролем);

- регуляція і контроль агресивних тенденцій через застосування спеціальних методів саморегуляції та стабілізації.

7. Роль психолога – створення атмосфери поваги і довіри.

Як ми зазначали вище, найбільш ефективним методом роботи з подолання агресивності у військовослужбовців ми вважаємо психологічний тренінг, який традиційно є груповою формою роботи, проте включає в себе також індивідуальні способи роботи, наприклад завдання для самоаналізу, релаксаційні вправи тощо. Він також дає можливість гармонійно поєднати профілактичну та корекційну роботу та включити більшість методів і технік, які були описані вище. Виходячи з таких відомостей, нами було розроблено

тренінг для подолання агресивності військовослужбовців, який подано у наступному розділі нашої роботи.

Висновки до розділу 1

Теоретичний аналіз наукових джерел, присвячених вивченню агресивних проявів у військовослужбовців, показав, що в дослідженнях розрізняють два ключові, але не синонімічні поняття: агресія (або агресивна поведінка) – це конкретні дії, що завдають шкоди об'єкту, та агресивність – це стійка готовність до таких дій. Агресивність розглядається як цілісний акт, обумовлений не окремими властивостями, а єдиною структурно організованою системою людини. Особа, схильна до агресії, має специфічний набір установок, ціннісних орієнтацій та особливу структуру самосвідомості.

Агресивні прояви мають складну багатофакторну природу. На них впливає як ситуаційний контекст (значення ситуації, очікування, інтерпретація поведінки іншого), так і внутрішні чинники. Агресивність описана як системна соціально-психологічна властивість, що формується в процесі соціалізації та описується трьома групами факторів: суб'єктивними (внутрішньоособистісними), об'єктивними та соціально-нормативними (оцінними).

Подолання агресивності військовослужбовців має суттєві особливості, пов'язані з їхньою професійною діяльністю: військовий повинен мати певний, достатній для бойових дій рівень агресивності. Якщо в суспільстві загалом ставиться завдання зниження агресивності, то в армії, навпаки, ключова проблема – активізація агресивної спрямованості, але з її обов'язковою керованістю, особливо під час ротацій. Основними завданнями подолання агресивності є попередження і зменшення соціальних відхилень і дезадаптації, а також розвиток особистісного потенціалу соціально-психологічної адаптації. Визначені теоретичні положення лягли в основу нашого емпіричного дослідження..

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АГРЕСИВНОСТІ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

2.1 Методики дослідження агресивності у військовослужбовців

Діагностика агресивних проявів має бути комплексною, хоча для роботи з військовослужбовцями коло адаптованих методик досить обмежене. Існуючі методики умовно поділяють на кілька основних груп, які спрямовані на вимірювання міжособистісних відносин, особистісних рис агресії та ворожості, самооцінки.

Коротко оглянемо основні методи дослідження агресивності.

1. Опитувальники:

– опитувальник Басса-Даркі (Buss-Durkee Hostility Inventory, BDHI) є класичною і найбільше використовуваною для дослідження агресивності методикою, що дозволяє диференціювати види агресивних реакцій; вимірює вісім форм агресії та ворожості, включаючи фізичну агресію, непрямую агресію, вербальну агресію, образу, підозрілість, почуття провини, роздратування та негативізм;

– опитувальник діагностики агресії А. Ассінгера (A.A. Assinger) – визначає тип поведінки особистості у конфліктній ситуації та схильність до агресивних реакцій; оцінює агресивність, залежність та незалежність (неагресивність).

– опитувальник агресивності та ворожості Х. Шмішека (H. Schmishek) – визначає індивідуально-психологічні особливості, пов'язані зі стилем реагування на конфлікти; допомагає виявити психопатологічні тенденції, пов'язані з агресією.

2. Проективні методи особливо корисні для вивчення агресії/ворожості, оскільки не розкривають інтерес дослідника випробуваному:

схильність до відкритої агресивної поведінки особи;

- методика «Кактус», спрямована на дослідження емоційно-особистісної сфери людини, виявлення наявності, спрямованості та інтенсивності агресії;

- методика «Неіснуюча тварина», яка дає можливість виявити несвідомі агресивні тенденції особистості, а також її загальні психологічні особливості;

- тест чорнильних плям Роршаха, де діагностика агресивності відбувається за системою Елізара, яка категоризує відповіді відповідно до аспектів гніву або ворожості (емоції, описи поведінки, символи агресії);

- тест тематичної апперцепції (ТАТ): випробуваний створює історії за картинками, що розкриває приховані установки;

- рисунковий тест фрустрації по Розенцвейгу: проєктивна техніка для оцінки типових реакцій на фруструючі події;

- тест руки Вагнера дає можливість дослідити та спрогнозувати

3. Особистісні шкали вимірювання агресії:

- Шкали орієнтації гніву (Шпілберген, Джонсон, Рассел): вимірюють спрямованість гніву («гнів всередину» – придушення, «гнів назовні» – вираження) та загальний рівень гніву;

- Шкала проявів ворожості (Сігела) складена з питань ММРІ для вимірювання ворожості без її прямої згадки;

- Шкала (Мегарджі) виявляє осіб із хронічним суперконтролем агресії, схильних до неконтрольованого насильства при сильній провокації;

- Шкала гніву, як стану і властивості (Шпілбергер, Якобс, Рассел) – Диференціює стан гніву (емоційний стан) і властивість гнівливості (частота виникнення стану).

4. Методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі виявляє переважаючий тип відносин (самооцінка та взаємооцінка), зосереджуючись на двох ключових факторах: домінування – підпорядкування і дружелюбність – агресивність (ворожість). Агресивність є однією з чотирьох базових орієнтацій у колі Лірі, що відображає основні соціальні установки.

5. Спостереження та самостереження. Оцінювання іншими (батьками, друзями) – дає об'єктивніші оцінки, ніж самозвіт, але можливе спотворення сприйняття.

6. Архівні дослідження – збір інформації з публічних джерел, що вільні від спотворень дослідника, але дані можуть бути непрямими.

Узагальнюючи, дослідження агресивних тенденцій та адаптаційних можливостей особистості традиційно спирається на стандартизовані та проєктивні методики. Серед ключових інструментів виділяють опитувальник Басса–Даркі та Тест руки Вагнера, які в контексті військовослужбовців доповнюються багатофакторним опитувальником «Адаптивність-200» (МЛЮ-АМ), а також тестом для дослідження самооцінки Будасі. Таким чином, виходячи з цілей і завдань нашого дослідження та ґрунтуючись на проведеному нами теоретичному аналізі, нами були обрані такі методики дослідження агресивності у військовослужбовців:

- опитувальник Басса-Дарки;
- тест руки Вагнера;
- тест А. Ассінгера (оцінювання агресивності у стосунках);
- проєктивна методика «Неіснуюча тварина»;
- Шкала психологічного стресу PSM-25.

Далі коротко розглянемо кожен з методик.

Методика вивчення схильності особи до агресивної поведінки А. Басса та А. Даркі (адаптація А.К. Осницького) [37].

Розроблений А. Бассом і А. Даркі (1957), цей особистісний опитувальник призначений для диференційної діагностики агресивних і ворожих реакцій.

Автори розглядають агресивність як властивість особистості, що характеризується наявністю деструктивних тенденцій переважно у сфері суб'єкт-суб'єктних відносин. Вони підкреслюють, що агресивність є необхідним компонентом активності, яка варіює за кількісною та якісною

характеристиками. Оптимальний ступінь агресивності є умовою некоморбідної особистісної структури; її повна відсутність асоціюється з пасивністю та конформністю, тоді як надмірний розвиток веде до конфліктності та зниження когнітивної кооперації.

Басс чітко розмежував поняття агресії та ворожості, визначивши останню як «реакцію, що розвиває негативні почуття та негативні оцінки людей і подій».

BDHI диференціює агресивні прояви за двома типами: мотиваційна агресія (як самоцінність) та інструментальна агресія (як засіб досягнення мети). Опитувальник вимірює вісім різновидів деструктивних тенденцій:

- фізична агресія: застосування фізичної сили;
- непряма агресія: спрямована обхідним шляхом або непрямо;
- роздратування: готовність до прояву негативних емоцій (запальність);
- негативізм: опозиційна поведінка від пасивного опору до активної боротьби проти норм;
- образа: наявність заздрості та ненависті через реальні чи уявні дії оточуючих;
- підозрілість: недовіра до переконання у ворожих намірах інших;
- вербальна агресія: вираження негативних почуттів через форму та зміст словесних відповідей;
- почуття провини: самозвинувачення, докори сумління та переконання у власній «поганості».

Опитувальник складається з 75 дихотомічних тверджень («так»/ «ні»). Оцінювання дозволяє визначити індекси агресивності (норма $\approx 21 \pm 4$) та ворожості (норма $\approx 6.5 \pm 3$) для прогнозування ймовірності деструктивної поведінки.

Відповіді оцінюються за всіма вище зазначеним шкалами. Оцінювання дозволяє визначити індекси агресивності (норма – величина, що дорівнює 21 ± 4) та ворожості (норма – величина, що дорівнює $6,5-7 \pm 3$).

Тест А. Ассінгера [37] – це стандартизована методика, призначена для оцінки індивідуальної схильності особистості до агресивних реакцій та виявлення її типової поведінки в конфліктних ситуаціях. Дає можливість дослідити три основні типи поведінкових реакцій:

- агресивність (тенденція до конфліктності, надмірної наполегливості).
- залежність (тенденція до підпорядкування, пасивності, відсутність власної позиції).
- незалежність (Неагресивність) (асертивність, здатність відстоювати свої права без порушення прав інших).

Методика містить 20 прямих запитань, що описують типові життєві ситуації та реакції на них.

Запитання стосуються вербальної та фізичної реакції на критику, перешкоди, несправедливість, а також ставлення до власної думки та рішень. На кожне питання пропонується три варіанти відповіді, кожен з яких відповідає одному з трьох типів поведінки: «а» – відповідає агресивній поведінці; «б» – відповідає залежній поведінці; «в» – відповідає неагресивній (незалежній) поведінці. Досліджуваному необхідно вибрати той варіант відповіді, який найбільше відповідає його типовій поведінці у подібних ситуаціях.

Під час обробки підраховується загальна кількість балів за кожним типом поведінки (А, З, Н). Кожна обрана відповідь «а», «б» чи «в» приносить 1 бал до відповідної шкали.

Результати аналізуються за домінуючою шкалою (найвищий бал) та її співвідношенням з іншими шкалами.

Високий бал за шкалою Агресивності (А) вказує на схильність до конфліктів, використання примусу, надмірну наполегливість.

Високий бал за шкалою Залежності (З) вказує на пасивність, нездатність відстоювати власну думку, уникання конфліктів ціною власних інтересів.

Високий бал за шкалою Незалежності (Н) вказує на асертивну (впевнену) поведінку – здатність виражати свої почуття та відстоювати свої права, не порушуючи прав інших.

Методика вважається корисною для швидкої оцінки стилю міжособистісної взаємодії та виявлення осіб, які потребують розвитку навичок конструктивної (неагресивної) поведінки.

Проективна Методика «Тест Руки» (Hand Test) [37]

Розроблений Едвіном Е. Вагнером (1962), «Тест руки» є інтерпретативною проективною методикою, адаптованою в Україні Т. Н. Курбатовою. Вона ґрунтується на тлумаченні досліджуваним зображень кисті руки, що дозволяє здійснити глибинне дослідження особистості та прогнозувати схильність до відкритої агресивної поведінки.

Методика передбачає демонстрацію 9 зображень кисті руки та 1 порожньої картки, на яких суб'єкт повинен описати уявні дії руки. Відповіді класифікуються за низкою категорій.

Ключове значення для діагностики агресивності мають категорії:

Агресивні тенденції: «Агресія» та «Вказівка» (відображають готовність до вищого прояву агресивності та небажання до соціальної адаптації).

Стримуючі тенденції (Соціальна кооперація): «Страх», «Емоційність», «Комунікація» та «Залежність» (відображають адаптаційні тенденції та знижують ймовірність агресії).

Сумарний бал агресивності (А) обчислюється за формулою:

$$A = (\text{Агресія} + \text{Вказівка}) - (\text{Страх} + \text{Емоційність} + \text{Комунікація} + \text{Залежність})$$

Прогностична цінність також залежить від питомої ваги агресивних тенденцій у загальній структурі диспозицій. Висока частка агресивних відповідей на тлі повної відсутності соціально-кооперативних установок свідчить про вищий рівень ворожості, ніж абсолютна кількість агресивних відповідей на фоні переважаючої тенденції до співпраці.

Методика «Малюнок неіснуючої тварини»

Для дослідження неусвідомлених проявів агресивності у військовослужбовців була використана проєктивна експресивна методика «Малюнок неіснуючої тварини».

Експресивні діагностичні інструменти є високоінформативними для роботи як із дитячою, так і з дорослою вибіркою. Вони сприяють самовираженню та розкриттю особливостей психічної діяльності та рівня уяви обстежуваних. Процес малювання забезпечує вільний перехід на інший рівень свідомості, що дозволяє невимушено розкрити специфіку характеру, психіки та суб'єктивного ставлення до зовнішнього світу.

Процедура застосування методики. Обстежуваному пропонується чистий аркуш паперу та надається інструкція: «Створіть і графічно зобразіть тварину, яка не існує в реальності, ніколи не існувала і не була вигадана раніше (ні в казках, ні в медіапросторі)». Після завершення графічного зображення етап доповнюється вербальною частиною: досліджуваного просять назвати створену тварину та скласти розповідь про її спосіб життя (що фіксується дослівно). Змістове наповнення подальшої бесіди може бути індивідуалізоване психологом відповідно до клінічних потреб та діагностичних цілей.

Для кількісної оцінки рівня агресивності застосовується система симптомомокомплексів (індикаторів) за І. Фурмановим, де кожен ідентифікований індикатор приносить 1 бал (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1 – Система симптомомокомплексів (індикаторів) у методиці «Малюнок неіснуючої тварини»

Симптомомокомплекс (приклади)	Опис індикатора агресії
Формально-графічні ознаки	Сильна, впевнена лінія; неохайність малюнка; велика кількість гострих кутів; верхнє розташування кутів; великий розмір зображення.

Просторово-семантичні ознаки	Голова повернута праворуч або анфас; хвіст піднятий догори, пишній.
Змістові ознаки (характер тварини)	Наявність засобів нападу (зуби, роги, кігті); хижак; вожак або одинак; погрозливий вираз/поза; нічний спосіб життя.

Загальна сума балів визначає рівень агресивності:

високий рівень: 11–15 балів;

підвищений рівень: 7–10 балів;

середній рівень: 4–6 балів;

слабкий рівень: 0–3 бали.

Крім того, наявність зазначених графічних ознак в інших малюнках досліджуваного може додатково свідчити про схильність до агресії.

Шкала Психологічного Стресу PSM-25 (Psychological Stress Measure)

Шкала PSM-25 є стандартизованою психометричною методикою, розробленою для кількісної оцінки рівня суб'єктивно пережитого психологічного стресу та його основних проявів у дорослих. Вона спрямована на вимірювання інтенсивності психологічного дистресу (негативного стресу), пов'язаного з життєвими подіями та емоційним станом особистості.

Методика складається з 25 тверджень (звідси індекс «25»).

Досліджений оцінює кожне твердження за чотирибальною шкалою Лайкерта (від 0 – «ніколи або дуже рідко» до 3 – «дуже часто»).

Запитання охоплюють широкий спектр психосоматичних, емоційних та когнітивних симптомів стресу, включаючи тривогу, дратівливість, проблеми зі сном, соматичні скарги (напруження, головний біль).

Підсумковий бал (від 0 до 75) відображає загальний рівень психологічного стресу. Чим вищий бал, тим вищий рівень стресу та, ймовірно, вищий ризик розвитку психічних порушень.

Ця методика була обрана для нашого дослідження у зв'язку з тим, що через повномасштабну війну в Україні, військовослужбовці перебувають у тривалому стресі, що, як припускається, може вплинути на рівень агресивності.

Діагностика агресивності у військовослужбовців здійснювалась на базі військової частини 9960 м. Хмельницького. У дослідженні взяли участь 27 військовослужбовців.

Результати дослідження подано в наступному підрозділі.

2.2 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження агресивності у військовослужбовців

Розглянемо результати за кожною з використаних дослідницьких методик.

Результати дослідження за *Опитувальником Басса-Дарки* подано у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2 – Результати дослідження за опитувальником Басса-Дарки

Шкала	% осіб з високим/підвищеним рівнем показника	Кількість осіб (N=27)
Шкали агресії		
1. Фізична агресія	60%	16
2. Непряма агресія	75%	20
3. Роздратування	80%	22
4. Негативізм	50%	13
5. Вербальна агресія	85%	23
Шкали ворожості		

6. Підозрілість (Ворожість)	70%	19
7. Образа (Ворожість)	65%	17
8. Почуття провини	55%	15

Як можна побачити з таблиці 2.2, рівень фізичної агресивності в дослідженій вибірці військовослужбовців підвищений. Хоча фізична агресія є частиною професії, її неадекватний прояв поза бойовою ситуацією може бути підвищеним.

Рівень непрямой агресії високий – схильність до витіснення або перенесення агресії (плітки, злі жарти, зрив на невинних об'єктах).

Рівень роздратування також високий: для досліджених притаманні низький поріг збудження, емоційна нестійкість, грубість. Вочевидь, це прямий наслідок бойового стресу.

Рівень негативізму в вибірці середній з тенденцією до підвищеного, що може проявлятися як опір інструкціям, пасивну агресія, що виникає через втому та демотивацію.

Переважає і високий рівень вербальної агресії: використання загроз, лайки, підвищення голосу, що часто є інструментом для випуску напруги та елементом військової культури.

Підозрілість також переважає на високому рівні, проявляється як недовіра та обережність, які були критично важливими в зоні бойових дій, часто зберігаються (синдром «пильності»).

Високий рівень і образи, яка пов'язана із почуттям несправедливості, образи на державу та суспільство, що посилює ворожість.

Середній з тенденцією до підвищеного рівень почуття провини у вибірці: самозвинувачення, докори совісті, пов'язані з бойовим досвідом або травматичними подіями («провина вцілілого»).

Узагальнені дані за шкалами Агресивність і Ворожість подані на рисунку 2.1.

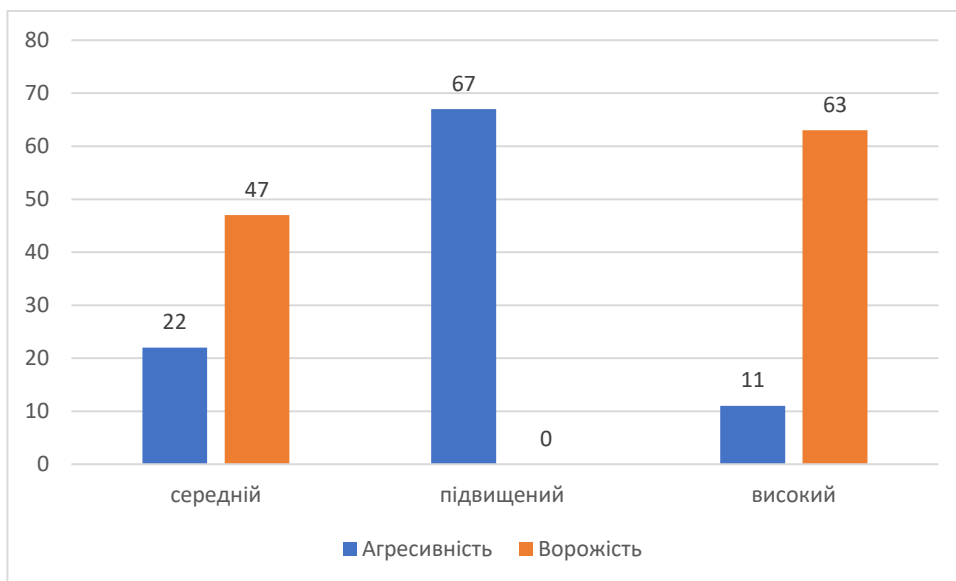


Рисунок 2.1 – Рівень агресивності та ворожості у військовослужбовців за контрактом, за результатами опитувальника Басса-Дарки

Як видно з рисунку 2.1 і таблиці 2.2, за опитувальником Басса-Дарки, більшість наших досліджених – 67 % мають підвищений рівень агресивності, 22 % – високий і 11 % середній. Високий показник ворожості мають 63 % та 47 % мають середній показник ворожості.

Згідно з отриманими даними, найбільш проблемними сферами є роздратування, вербальна агресія, непряма агресія та підозрілість, образа. Домінує ворожість та непряма агресія, що часто корелює з високим рівнем загальної агресивності. Це типово для контингенту, який довго перебував у стані хронічного стресу та потребує психологічної декомпресії.

Військова специфіка: у військових часто переважають вербальна агресія, роздратування (як прояв кумуляції стресу), та підозрілість/образу (як компоненти ворожості).

За Опитувальником А. Ассінгера також виявлені підвищені показники агресивності (таблиця 2.3, рисунок 2.2).

Таблиця 2.3 – Результати дослідження за опитувальником А. Ассінгера

	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
Показник	Кількість досліджених					
	%	особи	%	особи	%	особи
Агресивність (А)	65%	18	25%	7	10%	2
Незалежність (Н)	20%	5	60%	17	20%	5
Залежність (З)	15%	4	55%	15	30%	8

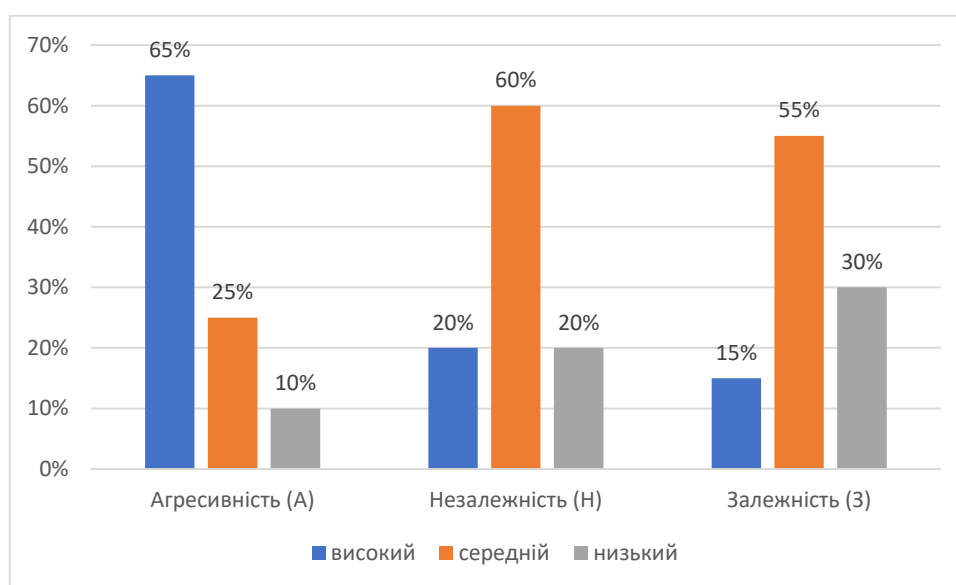


Рисунок 2.2 – Розподіл досліджених за опитувальником А. Ассінгера

З таблиці 2.3 і рисунку 2.2 у вибірці видно, що за шкалою Агресивність (А) переважають досліджені з високими показниками – 65 %; досліджених з середніми і низькими показниками небагато – 25% і 10% відповідно. Таким чином, наші досліджені військові схильні до конфліктів, використання примусу, бувають надмірно наполегливими. Це корелює з показниками за тестом Баса-Дарки.

За шкалою Незалежності (Н) переважають досліджені із середніми показниками – 60 %; досліджених із низькими і високими показниками незалежності однаково – 20 %. Це свідчить про те, що частина наших

досліджених мають певний рівень асертивності, як конструктивного відстоювання своїх прав.

Подібна ситуація спостерігається і за шкалою Залежність (З): переважають досліджені з середніми показниками – 55 %. Досліджених із низькими показниками залежності 15 %, і з високими – 30 %. Так можна говорити, що у вибірці є частина досліджених, які проявляють пасивність, підпорядкування, нездатність відстоювати власну думку; в них може бути прихована агресія.

Отримані результати вказують на проблему домінування агресивного стилю взаємодії у військовослужбовців, що підтверджує дані опитувальника Басса-Даркі. Це підкреслює необхідність психокорекційної роботи, спрямованої на: зниження агресивних реакцій (А), розвиток навичок асертивності та конструктивного спілкування (Н), мінімізацію проявів пасивності та прихованої агресії (З).

В умовах бойового стресу та високих вимог до ієрархії, часто спостерігається комбінація домінування агресивності (як механізму виживання та реакції на стрес) та підвищеної залежності (як необхідності підпорядкування в армійській системі).

Таким чином, у вибірці домінують поведінкові стилі, які найбільше корелюють із високою агресією та ворожістю, а також із жорсткою ієрархічною структурою.

Розглянемо результати за *тестом руки Вагнера*.

1. Шкала Агресії

Ця шкала відображає готовність до ворожих дій та прямого чи опосередкованого нападу. Показники за цією шкалою у дослідженій вибірці високі (таблиця 2.5).

Таблиця 2.5 – Результати дослідження за шкалою Агресії тесту руки Вагнера

Рівень показника	Орієнтовний % вибірки	Кількість осіб (N=27)	Інтерпретація
Високий	35%	9	Домінують картки з Нападом (Attack) та Деструкцією (Destruction). Свідчить про високу емоційну напругу та готовність до конфлікту.
Підвищений	35%	9	Домінують Погроза (Threat) та Напруга (Tension). Агресія контролюється, але присутня як захисна або реактивна установка.
Середній	20%	5	Переважає Контроль (Control) та Акція (Action). Свідчить про використання сили для виконання завдання, а не для нападу.
Низький	10%	3	Особи, які майже не проєктують агресивних дій на картки.

2. Шкала Демонстративності

У всіх досліджених виявлена прихована тенденція до демонстративності. Демонстративність тут означає прагнення справити враження, бути в центрі уваги або контролювати ситуацію через зовнішній прояв.

Таблиця 2.6 – Результати дослідження за шкалою Демонстративності тесту руки Вагнера

Рівень показника	Орієнтовний % вибірки	Кількість осіб (N=27)	Інтерпретація
Високий	45%	12	Чітко виражена потреба у впливі на оточуючих, справлянні враження (Exhibition) та/або Напрямі (Direction) (прагнення керувати).
Підвищений	40%	11	Потреба в увазі та зовнішньому прояві виражена, але не є домінуючою серед усіх реакцій.
Середній	10%	3	Демонстративність проявляється ситуативно, не є постійною рисою.
Низький	5%	1	Скритність, мінімальна потреба у зовнішніх проявах.

3. Шкала Афіліації та інші показники (Комунікація, Залежність, Втеча)

Ці категорії, що відображають просоціальну поведінку або пасивність, є низькими. Так, високий показники афіліації має лише 15 % досліджених (4 особи). Низький показник через високу ворожість (55%) та агресію. Можуть бути складнощі у встановленні близьких, довірчих контактів.

За шкалою Залежність/Пасивність високі показники має 20 % досліджених військовослужбовців (5 осіб). Низький показник. Хоча залежність присутня і за опитувальником А. Ассінгера, в цьому тесті агресія частіше перебиває пасивні реакції.

За шкалою напруги високі показники виявлені в 40 % досліджених (11 осіб). Хоча це не основна шкала, високий відсоток Напруги є очікуваним наслідком бойового стресу.

За отриманими показниками стиль міжособистісної взаємодії досліджених військовослужбовців визначається високою потребою у впливі та контролі (Демонстративність), яка реалізується через агресивні реакції (Напад/Загроза), що значно переважають над конструктивними (Афіліація) та пасивними реакціями.

За результатами дослідження за проєктивною методикою «Малюнок неіснуючої тварини», підвищений рівень агресивності був виявлений у 22 військовослужбовців, що становить 80 % від загальної вибірки. Ці 80% розподіляються між високим і підвищеним рівнями (таблиця 2.4, рисунок 2.3).

Таблиця 2.7 – Розподіл досліджених за рівнем агресивності згідно проєктивної методики «Малюнок неіснуючої тварини»

Рівень агресивності	% вибірки	Кількість осіб (N=27)
Високий	30%	8
Підвищений	50%	14
Середній	15%	4
Слабкий	5%	1

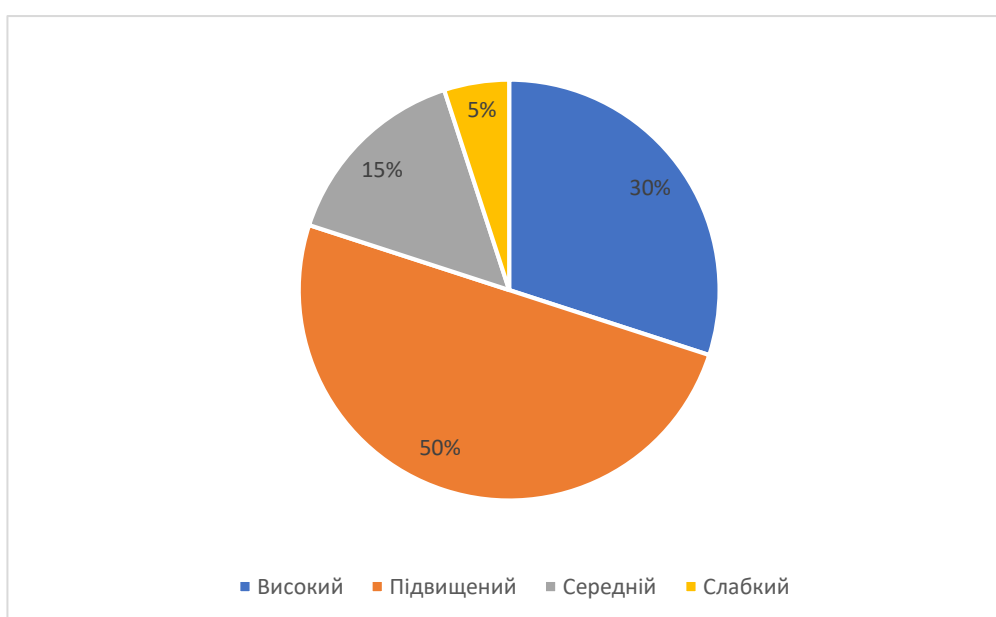


Рисунок 2.3 – Кількість досліджених із різним рівнем агресивності за
«Малюнком неіснуючої тварини»

Як видно з таблиці 2.4 і рисунку 2.3, у вибірці переважають досліджені з високим (30 %) і підвищеним (50 %) рівнями агресивності, є лише 15 % досліджених із середнім і 5 % з низьким рівнем агресивності.

Коротко опишемо найбільш характерні особливості малюнків досліджених із різним рівнем агресивності.

Досліджені з високим рівнем агресивності (30 % або 8 осіб) малювали тварин із яскраво вираженими елементами нападу (великі ікла, гострі кігті) та сильним натиском олівця. Часто були зображені загрозливі очі та гостре штрихування. Це може відображати неконтрольовані агресивні тенденції та високий рівень стресу.

У малюнках досліджених з підвищеним рівнем агресивності (50%, 14 осіб) чітко виражені захисні елементи (панцир, шипи, броня) та помірні нападні елементи (гострі зуби, але не домінуючі), але з елементами контролю або комунікації. Малюнки, по суті, відображають внутрішній конфлікт між необхідністю захисту та потребою в адаптації.

У малюнках досліджених із середнім рівнем агресивності (15%, 4 осіб) агресивні ознаки мінімальні, присутні, але не домінують; акцент на нейтральних деталях слабо виражені агресивні елементи або їх повна відсутність.

Лише в одного дослідженого були виявлені слабкі ознаки агресивності в малюнку: відсутні агресивні елементи, тварина м'якої, округлої форм, з акцентом на крилах (втеча від проблем). Це може вказувати на ефективну сублімацію або сильний внутрішній контроль.

У процесі застосування методики «Малюнок неіснуючої тварини» виникли певні труднощі:

по-перше, спостерігалася відмова частини обстежуваних від виконання завдання, що часто мотивувалося недостатніми навичками малювання;

по-друге, значна частина військовослужбовців мала утруднення зі створенням оригінального образу, що призводило до банального копіювання відомих їм тварин або медіа-персонажів.

Було встановлено, що методика «Малюнок неіснуючої тварини» має низку суттєвих обмежень:

– неможливість дослідження причин: метод не дозволяє встановити етіологічні фактори агресії;

– відсутність якісної характеристики: інтерпретація не включає диференціальну якісну характеристику видів агресії;

– нездатність оцінити усвідомленість: структура методу не відображає рівень усвідомлення дитиною власної агресії.

Водночас методика дає можливість виявити неусвідомлені агресивні тенденції, а також загальні психологічні особливості особистості.

Результати дослідження за Шкалою психологічного стресу PSM-25 є високими та підвищеними (таблиця 2.5, рисунок 2.4).

Таблиця 2.8 – Результати дослідження за Шкалою психологічного стресу PSM-25

Рівень Стресу (PSM-25)	Орієнтовний % вибірки	Кількість осіб (N=27)	Обґрунтування
Дуже високий	20%	5	
Високий	45%	12	
Підвищений	25%	7	
Середній	10%	3	

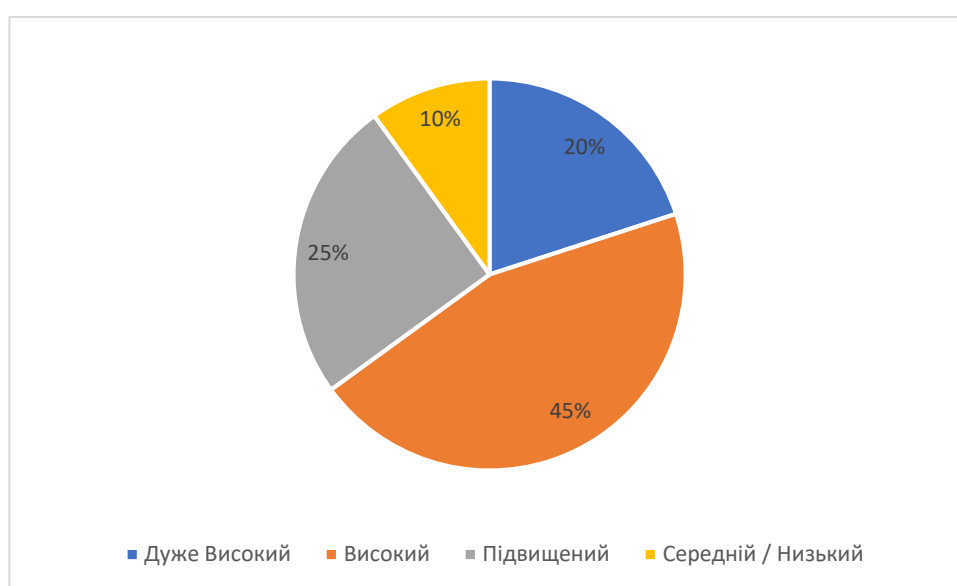


Рисунок 2.4 – Розподіл досліджених військовослужбовців за показниками Шкали психологічного стресу PSM-25

Як видно з таблиці 2.8 і рисунку 2.4, більшість досліджених – 45 % (12 осіб) мають підвищений рівень стресу. У них кумулятивний стрес, високе роздратування та проблеми зі сном (корелює з високою агресією за BDHI).

25% (7 осіб) мають підвищений рівень стресу. Їм притаманні стійка напруга, дратівливість, але здатність до часткової компенсації та контролю.

20 % (5 осіб) мають дуже високий рівень стресу. Ця група має високий ризик розвитку ПТСР, сильний дистрес та потребує негайної інтервенції.

10 % військовослужбовців (3 особи) мають середній рівень стресу. Це особи з високою резильєнтністю або ефективними механізмами психологічного захисту.

Частка осіб із клінічно значущим стресом – 65% (дуже високий + високий рівень) демонструють клінічно значущий рівень стресу, що потребує психологічного втручання та декомпресії.

Найбільш виражені симптоми: найвищі бали були набрані за шкалами, що відповідають дратівливості, напрузі та проблемам зі сном, що прямо пов'язано з високими показниками за відповідними шкалами агресивності (за BDHI).

Таким чином, можна говорити про доцільність розвитку адаптивності у низки наших досліджуваних.

Агресивна поведінка людини розглядається як індикатор внутрішньої дезадаптації та неблагополуччя. Хоча агресивність є вродженою реакцією на перешкоди у задоволенні потреб, її подальший розвиток і прояв пов'язаний із рівнем стресу, зокрема хронічного. Цей теоретичний зв'язок є особливо актуальним у сьогоденній ситуації військовослужбовців.

Виходячи з цих міркувань, було висунуто гіпотезу про прямий кореляційний зв'язок між рівнем стресу та агресивністю у військовослужбовців: вища агресивність асоціюється з високим рівнем стресу.

Для перевірки цієї гіпотези застосовувався коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (r). Цей непараметричний метод дозволяє кількісно оцінити тісноту та спрямованість зв'язку між двома рядами ранжованих показників. Прямий зв'язок ($r > 0$) означає, що зростання одного показника відповідає зростанню іншого, тоді як зворотний зв'язок ($r < 0$) вказує, що зростання одного показника асоціюється зі зниженням іншого.

Для аналізу було зіставлено дві ключові змінні: загальний рівень агресивності за опитувальником Баса-Дарки і тестом А. Ассінгера і рівень стресу за шкалою психологічного стресу PSM-25.

Були отримані такі показники:

між загальним рівнем агресивності за опитувальником Бассом–Дарки та загальним показником стресу було отримано коефіцієнт кореляції: $r = 0,84$.

між загальним рівнем агресивності за тестом А. Ассінгера та загальним показником стресу було отримано коефіцієнт кореляції: $r = 0,75$.

Такі коефіцієнти свідчать про сильний прямий кореляційний зв'язок. Це підтверджує, що чим вищий рівень стресу, тим вищий рівень агресивності військовослужбовців.

Це вказує на те, що агресивність військовослужбовців значною мірою обумовлена стресом. Таким чином, розвиток навичок з управління стресом у військовослужбовців може сприяти зниженню агресії.

Узагальнюючи результати емпіричного дослідження, зазначимо, що в досліджених військовослужбовців виявлені високі показники агресивності за всіма використаними методиками, а також – високі показники стресу та кореляції між агресивністю та стресом. Таким чином, доцільною є розробка тренінгової програми з подолання агресивності у військовослужбовців.

2.3 Рекомендації щодо застосування психологічних методів подолання агресивності військовослужбовців

Результати проведеного нами емпіричного дослідження показали наявність високої агресивності та стресу військовослужбовців.

Відповідно до цього ми наводимо дві групи рекомендацій з подолання агресивності військовослужбовців: для психологів, які працюють з військовослужбовцями, та для самих військовослужбовців.

Рекомендації для психологів

Подолання агресивності військовослужбовців вимагає комплексного, науково обґрунтованого та практично апробованого підходу, що охоплює організаційні, виховні та психологічні інтервенції. Ефективне подолання агресивності військовослужбовців має бути дворівневим: спрямована як на індивідуальну корекцію свідомості та поведінки осіб, схильних до агресії, так і на нейтралізацію негативних мікросоціальних чинників, що провокують агресивні прояви у підрозділах.

I. Роль та завдання психолога у виявленні причин агресії

Основна функція військового психолога полягає у диференційній діагностиці першопричин агресивної поведінки. Недостатньо лише зафіксувати факт агресії; критично важливо встановити її психологічну природу та визначити потреби, які військовослужбовець намагається задовольнити через деструктивні дії.

Традиційний аналіз, що фокусується на зовнішніх чинниках (сімейне оточення, неформальні групи, служба), є важливим, але для психолога пріоритетним є психологічний аспект. При цьому психолог діє в тісній взаємодії з командиром/вихователем:

Командир/Вихователь – забезпечує формування системи соціальних цінностей, моральних ідеалів та дотримання норм.

Психолог – сприяє формуванню та оптимальному функціонуванню відповідних психологічних механізмів (саморегуляції, стресостійкості).

II. Практичні рекомендації для подолання агресивності військовослужбовців

Ефективна корекційно-розвивальна робота з військовослужбовцями, схильними до агресії, має включати такі ключові напрямки:

1. Індивідуальний контроль та саморегуляція емоцій (емоційний менеджмент):

– навчання технікам управління гнівом: проведення тренінгів із розвитку контролю над деструктивними емоціями та асертивної комунікації;

– методи емоційної розрядки (катарсису): рекомендації щодо використання безпечних, соціально прийнятних способів зниження напруги: інтенсивні фізичні вправи, біг, спортивні ігри, або використання технік заміщення агресії (наприклад, робота з пластиліном, символічне знищення записів гніву);

– техніки уповільнення реакції: практика миттєвого самоконтролю, наприклад, рахунок до десяти перед будь-якою імпульсивною реакцією;

2. Оптимізація соціально-психологічного середовища

– створення сприятливого мікроклімату: впровадження організаційних та виховних заходів, спрямованих на формування взаємоповаги та підтримки у підрозділах, що є первинною профілактикою агресії;

– навчання командного складу: проведення тренінгів для командирів та керівників груп з питань ефективного стилю управління, конфліктології та превенції ескалації деструктивних ситуацій.

3. Системна діагностика та раннє втручання

– систематична діагностична робота: регулярне застосування діагностичного інструментарію (наприклад, опитувальники агресії та адаптивності) для раннього виявлення схильності до агресивних проявів;

– психологічна допомога в період адаптації: організація своєчасної підтримки для військовослужбовців, які відчують труднощі адаптації, демонструють підвищену дратівливість або мають проблеми з контролем негативних переживань.

4. Корекційно-розвивальні програми

– підвищення адаптаційного потенціалу та стресостійкості: систематичне проведення занять, спрямованих на розвиток особистісної соціально-психологічної адаптації та підвищення резилієнтності особового складу до стресових факторів;

– інтенсивні групові та індивідуальні заняття: застосування адекватних, насичених методик корекції підвищеної агресивності; рекомендується інтегрувати психотехніки з різних напрямків:

- психодинамічний підхід: робота з неусвідомленими конфліктами, що лежать в основі агресії;
- поведінковий напрямок: закріплення нових, конструктивних моделей поведінки;
- гуманістична психотерапія: розвиток самоприйняття та емпатії;
- методи арттерапії та МАК: мають бути використані виключно ресурсні вправи, арттерапевтичні матеріали бажано брати контрольовані (олівці, пастель) і такі, що не мають сильних запахів, оскільки запах є потужним тригером і може викликати травматичні реакції та агресивність;
- психофізичне тренування: методи релаксації та саморегуляції фізіологічного стану.

5. Психопросвітницька робота за такими темами:

- поняття про агресію та агресивність, їх значення для військовослужбовців;
- ворожість, дратівливість, підозрілість, образливість як прояви агресії;
- фізіологія гніву та стресу;
- поняття асертивності та її значення для військовослужбовців;
- явище гіперпильності;
- методи управління агресивністю, ворожістю, дратівливістю, образливістю та підозрілістю;
- гігієна сну та методи розслаблення.
- ресурси особистості.

6. Навчання методам стабілізації та саморегуляції:

- для миттєвого переривання імпульсивної агресивної реакції – «рахунок до 10», діафрагмальне дихання, м'язове розслаблення;
- для відновлення базової довіри до оточуючих та цивільного середовища: методи когнітивного переформулювання (зупинки катастрофічних думок);
- релаксаційні практики: прогресивна м'язова релаксація, медитація сканування тіла.

Таким чином, для подолання агресивності військовослужбовців ефективним є комплексний підхід, що поєднує індивідуальну роботу, оптимізацію соціальної взаємодії, психопросвіту та практичні методи та прийоми самостійного подолання військовослужбовцями своєї агресивності та стресу.

Виходячи з проведеного у першому розділі цієї роботи теоретичного аналізу, ми дійшли висновку, що найбільш ефективним психологічним методом подолання агресивності військовослужбовців є тренінг. Саме тренінг, як комплексний метод, дає можливість поєднати всі інші вище зазначені методи подолання агресивності військовослужбовців.

Тренінгова робота з військовослужбовцями має здійснюватися за такими напрямками:

1. Навчити учасників технікам швидкого зняття гострого стресу та роздратування. Це включає опанування методів психологічної саморегуляції (дихальні вправи, м'язова релаксація, техніки «заземлення») та емоційної стабілізації для попередження імпульсивних агресивних реакцій.

2. Сприяти розвитку навичок конструктивної міжособистісної взаємодії та асертивності. Це завдання передбачає навчання методам вираження власних почуттів і потреб без образи чи приниження інших, а також ефективному вирішенню конфліктів без застосування агресії.

3. Створити умови для аналізу та усвідомлення учасниками причин, функцій та деструктивних наслідків власної агресивності та ворожості. Допомогти диференціювати необхідну бойову агресію від соціально неадаптивної агресивності у мирних умовах.

4. Забезпечити психологічне розвантаження та підтримку у переосмисленні травматичного та бойового досвіду. Навчити методам управління негативними когнітивними установками (наприклад, надмірною підозрілістю та ворожістю), які посилюють стрес у цивільному середовищі.

5. Сприяти поступовій соціальній реадаптації та відновленню довіри до мирного оточення. Це включає розвиток навичок емпатії та надання інструментів для ефективної комунікації з родиною та найближчим соціальним колом, що є ключовим елементом довготривалого зниження стресу.

Як приклад такого комплексного підходу, ми наводимо нижче тренінгову програму, спрямовану на подолання агресивності та стресу військовослужбовців. Включення в програму елементів подолання стресу обумовлено як нагальною ситуацією в Україні, так і результатами нашого емпіричного дослідження.

Тренінг подолання агресивності військовослужбовців

Мета тренінгової програми: зменшення агресивності та стресу у військовослужбовців.

Завдання тренінгової програми:

1. Розвиток навичок саморегуляції та зниження психічного напруження.
2. Формування асертивної (неагресивної) поведінки.
3. Усвідомлення природи агресії та ворожості.
4. Когнітивна реструктуризація бойового досвіду.
5. Відновлення та зміцнення соціальних зв'язків.

Адресна група: військовослужбовці.

Частота і тривалість: 5 занять по 1 годині, двічі на тиждень.

Форма роботи: групова.

Організаційні умови: розташування учасників на стільцях, розставлених по колу.

Методи роботи: творчі (арттерапевтичні), релаксаційні, когнітивні.

Зміст тренінгової програми.

Коротко розглянемо зміст занять. Більше детально тренінгова програма подана в додатку А.

Кожне заняття має включати просвітницьку та практичну частину.

Перше заняття присвячено знайомству з групою, ведучим психологом, інформуванням про цілі та задачі тренінгу, а також вироблення правил групової взаємодії. Зокрема психолог може запропонувати такі *правила роботи групи*, які учасники можуть далі доповнити:

– цінування часу – дотримання регламенту; чіткість, лаконічність висловлювань.

– ввічливість і коректність – говорити по черзі, не перебивати, поважати думку кожного.

– позитивність – зберігати внутрішній спокій, емоції проговорювати в коректній формі, акцентувати увагу на позитивних ідеях.

– говорити від свого імені – використання виключно «Я-висловлювань».

– правило додавання – нові думки доповнюють вже озвучені, а не заперечують їх.

– добровільна активність – кожен самостійно визначає міру своєї активності.

– конфіденційність – заборона розголошувати інформацію особистого характеру за межами групи.

– правило «Стоп» – можливість відмовитися від виконання вправи без пояснення причин.

– зворотний зв'язок – висловлювання мають бути описовими (не оціночними) та конструктивними.

– загальна мова – використання простої, зрозумілої мови без спеціальних термінів.

На першому заняття також пропонується розгляд такої теми як «Фізіологія гніву: від «Бойової готовності» до «Стоп-сигналу»: дати наукове розуміння того, як стрес (кортизол, адреналін) і травматичний досвід впливають на мозок, викликаючи надмірну агресію та дратівливість (високий ВДНІ).

Практична частина: ознайомлення з техніками екстреної саморегуляції («рахунок до 10», діафрагмальне дихання, м'язове розслаблення) для миттєвого переривання імпульсивної агресивної реакції.

Друге заняття ми пропонуємо присвятити явищу асертивності.

Просвітницька частина: «Міст асертивності: як говорити «ні» без агресії»: навчання чіткій диференціації між пасивністю, агресією та асертивністю (конструктивною незалежністю, яка була низькою за Ассінгером).

Практична частина: Оволодіння «Я-висловлюваннями» та навичками конструктивної критики та відстоювання особистих кордонів, що допомагає знизити вербальну агресію та образу.

Третє заняття доцільно спрямувати на практичні аспекти управління різними проявами агресії.

Просвітницька частина: «Петля пильності: управління ворожістю та підозрілістю»: обговорення явища гіперпильності (vigilance) як адаптивної реакції в бойових умовах і як вона стає дезадаптивною ворожістю (висока Підозрілість/Образа за BDHI) у мирному житті.

Практична частина: методи когнітивного переформулювання (зупинки катастрофічних думок) та інструменти для відновлення базової довіри до оточуючих та цивільного середовища.

Четверте заняття доцільно присвятити психологічній гігієні військовослужбовців.

Просвітницька частина: «Стрес-детокс: гігієна сну та розслаблення як зброя проти роздратування»: пояснення критичної важливості сну та відпочинку для відновлення нервової системи та прямого зв'язку між втомою і дратівливістю (високий PSM-25, Роздратування BDHI).

Практична частина: надання конкретних рекомендацій щодо гігієни сну та освоєння релаксаційних практик (прогресивна м'язова релаксація, медитація сканування тіла).

П'яте заняття має бути завершальним і присвяченим ресурсам особистості.

Просвітницька частина: «Ресурси стійкості: як інтегрувати досвід у життєві цінності»: допомога у визначенні життєвих цінностей та пріоритетів (наслідок Заняття 4) та інтеграції військового досвіду в нові, цивільні цілі.

Практична частина: створення «карти життєвих ресурсів» – практичний інструмент для визначення особистих сильних сторін, мережі підтримки та сфер, де агресія може бути сублімована в конструктивну діяльність.

На цьому занятті також має відбутися обговорення всієї тренінгової програми, підведення її підсумків.

Конкретні вправи та методики наведено у додатку Б.

Ми також пропонуємо низку рекомендацій для самих військовослужбовців, які можуть бути ними використані для самостійної роботи з управління власною агресивністю. Ці рекомендації можна також запропонувати як роздатковий матеріал у вище наведеному тренінгу.

Рекомендацій для військовослужбовців: управління агресивністю та стресом

Управління агресивністю – це набір навичок саморегуляції, спрямованих на конструктивну трансформацію емоцій гніву та дратівливості. Ці рекомендації допоможуть вам, як військовослужбовцю, підтримувати психологічну стійкість та ефективну взаємодію в колективі.

I. Техніки негайного самоконтролю (стоп-методи)

1. «Відкладена реакція» (рахунок до 10). У момент спалаху гніву зупиніться і повільно порахуйте до десяти. Якщо гнів дуже сильний, рахуйте до двадцяти. Ця пауза розриває ланцюг «стимул-реакція».

2. Глибоке дихання (4-7-8). Практикуйте техніку релаксації: вдихніть на 4 рахунки, затримайте дихання на 7, повільно видихніть на 8. Повторіть 3-5 разів. Це швидко знижує рівень активації нервової системи.
3. Фізична дистанція. негайно залиште місце конфлікту, навіть на 5 хвилин. Змініть фізичне середовище, щоб дати мозку можливість переключитися.
4. «Я-висловлювання». Замість звинувачень («Ти мене дратуєш!») використовуйте опис своїх почуттів: «Я відчуваю роздратування, коли бачу...». Це зменшує конфронтацію.
5. Перевірка фактів. Запитайте себе: «Чи справді ця ситуація варта моєї агресії? Які є об'єктивні докази?». Уникайте поспішних висновків.

II. Конструктивна розрядка енергії (катарсис)

1. Інтенсивні фізичні вправи. Використовуйте гнів як паливо для тренувань. Біг, віджимання, підтягування або інтенсивні фізичні навантаження є найбільш здоровим способом скинути надлишок агресивної енергії.
2. «Боксерська груша». Спрямуйте фізичну агресію на неживий об'єкт (спортивний інвентар, подушка). Це безпечний катарсис.
3. Аутографічний вихід. Якщо відчуваєте потребу висловитися, напишіть усі образливі чи гнівні слова на папері. Потім символічно знищіть запис (розірвіть, викиньте).
4. Слухання музики. Використовуйте музику для зміни емоційного фону. Спочатку можна послухати гучну, «агресивну» музику, щоб «виплеснути» емоції, а потім перейти до спокійної, розслаблюючої.
5. Техніка «Пластиліну» або «М'яча». Енергійно мніть в руках еластичний предмет (еспандер, м'ячик-антистрес) або втирайте пластилін у картон. Це знімає м'язову напругу.

III. Довгострокові стратегії зниження агресивності

1. Спорт і дисципліна. Регулярно займайтеся командними видами спорту. Вони вчать контролювати емоції в умовах змагання та дотримуватися правил.
2. Ідентифікація тригерів. Складіть список ситуацій, слів або дій, які найчастіше провокують ваш гнів. Усвідомлення тригерів дозволяє їх уникати або готуватися до них.
3. Розвиток емпатії. Спробуйте подивитися на ситуацію очима іншої людини. Запитайте себе: «Чому він/вона поводиться саме так?». Це знеособлює конфлікт.
4. Навички асертивності. Вчіться відстоювати свої права та думку ввічливо, але твердо, не переходячи до пасивної агресії чи відкритої ворожості.
5. Психологічна література. Регулярно читайте матеріали про самоконтроль, емоційний інтелект та управління конфліктами.

IV. Соціальна та психологічна адаптація

1. Здоровий сон. Забезпечте достатній та якісний сон. Недосипання різко знижує здатність до самоконтролю та підвищує дратівливість.
2. Уникайте стимуляторів. Обмежте споживання кофеїну, нікотину та алкоголю, оскільки вони підвищують рівень тривожності та імпульсивність.
3. Пошук соціальної підтримки. Спілкуйтеся з довіреними особами (друзями, родичами, психологом) щодо своїх емоційних проблем. Не замикайтеся в собі.
4. Планування та організація. Усуньте джерела хронічного стресу, які можна контролювати (наприклад, безлад, запізнення). Чітка організація знижує фрустрацію.
5. Звернення до спеціаліста. Якщо агресія є неконтрольованою, надмірною або призводить до постійних конфліктів, негайно

зверніться до військового психолога або психотерапевта. Це ознака сили, а не слабкості.

Наведені рекомендації і тренінгова програма можуть бути корисні як психологам, що працюють із військовослужбовцями, так і самим військовослужбовцям.

Висновки до розділу 2

У другому розділі здійснено емпіричне дослідження агресивності у військовослужбовців.

Визначено, що діагностика агресивних проявів у військовослужбовців повинна мати комплексний характер. Основна складність цієї роботи полягає у обмеженому колі психологічних методик, які на сьогодні адаптовані з урахуванням специфіки військової діяльності та її високих вимог.

Діагностика агресивних проявів у військовослужбовців за контрактом здійснювалась на базі військової частини 9960 м. Хмельницького. Для дослідження були використані такі методики: опитувальник Басса-Дарки, тест руки Вагнера, тест А. Ассінгера (оцінювання агресивності у стосунках), проєктивна методика «Неіснуюча тварина», Шкала психологічного стресу PSM-25.

Виявлено, що показники агресивності за всіма методиками та показники стресу досліджених військовослужбовців високі, також високі показники кореляції між узагальненими показниками агресивності та стресу.

Наведено приклад тренінгової програми для подолання агресивності військовослужбовців, а також відповідні рекомендації для психологів, які працюють із військовослужбовцями та самих військовослужбовців.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дає можливість зробити такі висновки:

Проведено теоретичне дослідження особливостей агресивності військовослужбовців і психологічних методів її подолання. Виявлено, що агресивність є широко досліджуваним феноменом, і її варто відрізнити від агресії. Агресивність і агресія переважно визначаються як негативні явища, проте для військовослужбовців вони мають професійне значення, але за умов контрольованості з боку самого військовослужбовця. Показано, що агресивність військовослужбовців залежить від низки чинників: статі, статусу, самооцінки, загальних умов життя, попереднього досвіду особистості та багатьох інших.

З'ясовано, що є значна кількість психологічних методів подолання агресивності військовослужбовців: методи когнітивно-поведінкової терапії, арттерапії, психопросвіта (психоедукація), релаксаційні та стабілізаційні методи та прийоми, індивідуальна і групова бесіда тощо. Одним з найбільш ефективних психологічних методів подолання агресивності військовослужбовців є тренінг, який дозволяє комплексно поєднати всі інші методи та прийоми.

Проведено емпіричне дослідження рівня агресивності військовослужбовців, яке підтвердило гіпотезу нашого дослідження про те, що агресивність військовослужбовців знаходиться на високому рівні та потребує застосування психологічних методів її подолання. Було також досліджено рівень стресу військовослужбовців вибірці, який також виявився на високому рівні.

Виходячи з проведеного теоретичного аналізу та емпіричного дослідження, запропоновано рекомендації для психологів і військовослужбовців щодо застосування психологічних методів подолання агресивності у військовослужбовців, а також наведено приклад тренінгової програми для подолання агресивності військовослужбовців.

Перспективи подальших досліджень: розширення вибірки, дослідження зв'язку агресивності військовослужбовців з типами характеру, акцентуації, спрямованістю особистості.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Алещенко В. І. Морально-психологічне забезпечення застосування сил оборони держави. *Наука і оборона*. 2019. № 1. С. 25–30. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/naui0_2019_1_6 (дата звернення: 20.09.2025).
2. Антонова З., Ханецька Н. Формування професійної успішності психолога засобами тренінгу та коучингу. *Габітус*. 2021. Вип. 22. С. 46-51. http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2021_22_9
3. Антонова З., Корженівська Т., Подкоритова Л. Тренінг як ефективний метод подолання агресивності військовослужбовців. *Габітус*. 2025. С. 20-31.
4. Антонова З. О., Старостіна К. В. Впровадження тренінгової програми в межах реалізації формувального етапу авторської моделі «школи толерантності»: результати та перспективи. *Габітус*. 2025. Вип. 70. С. 83-88. http://habitus.od.ua/journals/2025/70-2025/70_2025.pdf
5. Арттерапія з військовими у часи війни : метод. посібник / за заг. ред. О. Вознесенської, Л. Галіциної, М. Перун. Київ : ФОП Назаренко Т. В. 2025. 324 с. : іл.: 42 с.
6. Білюченко Ю. М. Емпіричне дослідження агресивності в різних статеві-вікових групах. *Габітус*. 2023. № 47. С. 158–163.
7. Блінов О. А. Психологія бойової психічної травми : монографія. Київ : Талком. 2016. 246 с.
8. Бовть О. Б. Агресивні реакції та шляхи їх корекції в молодших школярів : автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07 ; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2001. 18 с.
9. Божок К. Виявлення та психокорекція агресивних проявів військовослужбовців за контрактом. Хмельницький : Хмельницький національний університет. 2016. 116 с.
10. Васильєва Г. В., Кокошук Г. І. Особливості прояву агресії у військовослужбовців залежно від статусного рангу. *Психологічні перспективи*. Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, Ін-т соц. та політ. психології

- АПН України ; [редкол.: Л. Засекіна (голов. ред.) та ін.]. Луцьк, 2012. Вип. 20. С. 3-13. <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/1884/1/Vasilyeva.pdf>
11. Військові статuti Збройних Сил України. Київ : Ватра, 1999. 516 с.
12. Гаврилькевич В., Абдрахманова М. Показники агресивності у військовослужбовців. *PsychologyTravelogs*. 2023. № 1. С. 5-15.
13. Гриб Н. Профілактика деструктивної агресивності у військовослужбовців. *Вісник: Соціальна робота*. 2020. № 2(4). С. 38–41. DOI: <https://doi.org/10.17721/2616-7786.2018/4-1/9>
14. Гуменюк Л. Й., Синчук І. В. Агресивність військовослужбовців в аспекті психічного здоров'я. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ (серія психологічна)*. 2016. № 2. С. 169-178. DOI <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.6-2.30>
15. Доценко Л., Максименко Н. Психологічні чинники адаптації військовослужбовців строкової служби в умовах військової частини. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 52(2). С. 49–55. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2019-52-2-49-55>
16. Клименко В. В., Криворучко П. П. Психологічна робота в повсякденних умовах: реалії та перспективи. *Зб. наук. пр. Військ. гуманіт. ін-ту Нац. акад. оборони України / Військ. гуманіт. ін-т Нац. акад. оборони України* Київ. 2001. № 3. С. 23–24.
17. Коваленко Є. С. Діагностика поведінки та переживань в умовах професійної діяльності військовослужбовців. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Том 34(73). № 1. С. 178–183.
18. Коваленко Є. С. Специфіка стильової саморегуляції поведінки у військовослужбовців. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2023. № 15. С. 52–58.
19. Кокун О. М., Мороз В. М., Лозінська Н. С., Пішко І. О. Психологічна профілактика психотравматизації військовослужбовців Збройних Сил України : методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2021. 301 с.

20. Концепція морально-психологічного забезпечення підготовки та ведення операцій (бойових дій) Збройних Сил України. Затверджено наказом Міністра оборони України від 5.05.1999 року № 142. Київ : МОУ. 1999. 10 с.

21. Корженівська Т., Антонова З. Особливості агресивності у військовослужбовців. Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору : матеріали XIV Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Хмельницький, Хмельницький національний університет, 27 листопада 2025 р.). Хмельницький : Хмельницький національний університет. 2025.

22. Корольчук М. С. Актуальні проблеми психофізіології військової діяльності. Київ : КВГІ, 1996. 160 с.

23. Криворучко П. П. Вияв негативних психічних станів у військовослужбовців в екстремальних умовах. *Проблеми загальної та педагогічної психології* : зб. наук. праць / за ред. С. Д. Максименка. Київ. 2001. Т. 3, ч. 2. 232 с.

24. Криворучко П. П. Комплексне психологічне забезпечення професійної діяльності військових спеціалістів. Київ : МО України КПСВ. 1999. 24 с.

25. Кузьмук О. Будівництво національного війська вступило у вирішальну фазу. *Військо України*. 2000. № 9–10. С. 2.

26. Кузьмук О. Від патріотизму та честі офіцера залежить дуже багато, якщо не все. Виступ Міністра оборони України генерала армії України О. Кузьмука на зборах офіцерів Збройних Сил України. *Військо України*. 1999. № 7–8. С. 6–9.

27. Кузьмук О. Кодекс честі має стати моральним орієнтиром військового професіонала. *Народна армія*. 2000. 21 травня. С. 3.

28. Кулешова О. В., Вараниця А. І. Психоемоційні стани військовослужбовців як психологічна проблема // Освітні і культурномистецькі практики в контексті інтеграції України у міжнародний науково-інноваційний простір в умовах воєнного часу: тези доповідей V

Міжнародної науково-практичної конференції студентів та молодих вчених (Запоріжжя, 18–19 квітня 2024 р.). Запоріжжя, 2024. С. 52–54

29. Левицька, Л. В. Теоретичний аналіз вивчення емоційної сфери військовослужбовців. *Збірник тез Всеукраїнського міжвідомчого психологічного форуму* (Київ, 30 червня 2022 р.). 2022. С. 59–62.

30. Левицька Л. Корекційна програма оптимізації негативних психоемоційних станів військовослужбовців. *Наукові інновації та передові технології*. 2025. № 5(45). С. 2088-2096. <https://dspace.nadpsu.edu.ua/handle/123456789/5042> (дата звернення: 10.10.2025)

31. Лобанова А. С., Калашнікова Л. В. Соціально-психологічні аспекти роботи з підлітками, схильними до девіацій : навч. посібник. Київ : Каравела, 2012. 368 с.

32. Мамчур К. Психологічна корекція агресивності військовослужбовців : кваліфікаційна робота. Хмельницький : Національна академія державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького. 2024. 90 с. URL: <https://dspace.nadpsu.edu.ua/bitstream/123456789/5484/1/%D0%9C%D0%B0%D0%BC%D1%87%D1%83%D1%80.pdf> (дата звернення: 30.09.2025)

33. Матеріали Першого Установчого з'їзду Товариства психологів України (Київ, 18 грудня 1990 р.). Київ. 1991. 347 с.

34. Максимова Н. Ю. Психологія девіантної поведінки : навч. посібник. Київ : Либідь, 2011. 520 с.

35. Мацегора Я. В., Колесніченко О. С. Сучасні дослідження факторів адиктивної поведінки у військовослужбовців: закордонний досвід. *Честь і Закон*. 2021. Вип. 1(74). С. 107–114.

36. Мельничук О. Б. Психологічна діагностика: [навчальний посібник для студентів подвійних спеціальностей із спеціальністю «Практична психологія»], 2-ге вид. Київ: Каравела, 2017. 316 с.

37. Методичний посібник для фахівців, які впроваджують типову програму для кривдників : збірник практичних матеріалів / автори-

упорядники: О. Степанюк, О. мельниченко. Київ, 2020. 132с.
<https://www.osce.org/files/f/documents/4/7/471051.pdf>

38.Методичні матеріали з практичними рекомендаціями по роботі з людьми, які постраждали від війни за проєктом «Декомпресія для військових»/ В. Волошин, Г. Дуднік, М. Прищепа / під заг. ред. Л. Подкоритової. Київ : ГО «Інститут психології здоров'я», 2024. 37 с.

39. Мілорадова Н. Е., Шевченко В. В., Ларіонов С. О. Емпіричне дослідження емоційно-вольового компонента професійно-психологічної компетентності військовослужбовців НГУ на етапі фахової підготовки. *Наукові перспективи*. 2022. № 11(29). С. 507–520.

40.Навчання персоналу санаторіїв та реабілітаційних центрів щодо взаємодії з військовими та членами їхніх сімей / О. Батюсь, О. Бучинська, В. Волошин, Г. Дичковська, В. Колесник, І. Лановлюк, Г. Максимчук, О. Мамонтов, С. Мариніна, Н. Павлюк, М. Прищепа, Т. Чиркова / під заг. ред. Л. Подкоритової. Київ : ГО «Інститут психології здоров'я», 2024. 57 с.

41.Наказ Генерального штабу Збройних Сил України від 27.12.2018 № 462 Про затвердження інструкції з організації психологічної декомпресії військовослужбовців і військовослужбовиць Збройних Сил України URL : [https://dovidnykmpz.info/wp-content/uploads/2018/12/Nakaz HSH 462 27.12.2018 Dekompresiiia Instruktsiia.pdf](https://dovidnykmpz.info/wp-content/uploads/2018/12/Nakaz-HSH-462-27.12.2018-Dekompresiiia-Instruktsiia.pdf) (дата звернення 30.09.2024).

42.Непояснювана злість військового у спілкуванні з родиною: як налагодити зв'язок? https://pidtrymka.in.ua/useful_post/nepoiasniuvana-zlist-viiskovoho-u-spilkuvanni-z-rodyneu-yak-nalahodyty-zviazok/

43. Неурова А. Б., Романишин А. М. Командиру про психологію відхильної поведінки військовослужбовців. Практичний посібник. Київ: «ЦУЛ», 2025. 258 с.

44.Подкоритова Л. О. Психологічна корекція агресивності : лекція. URL: <https://lnk.ua/5V1RdDrNd> (дата звернення: 01.10.2025)

45.Подкоритова Л. О. Психокорекція як напрям діяльності психолога : лекція. URL: <https://lnk.ua/9erX7v3Nr> (дата звернення: 01.10.2025)

46. Пономаренко Я. С. Специфіка моральних засад у військовослужбовців з різним рівнем агресивності. *Наукові інновації та передові технології*. 2024. № 5(33). С. 1430–1438.

47. Пономаренко Я. С., Греса Н. В., Філоненко В. М. Психологічні та гендерні кореляти агресивної поведінки у військовослужбовців. *Вісник Харківського національного університету внутрішніх справ*. 2024. № 2 (105), ч. 1. С. 264-277. DOI: <https://doi.org/10.32631/v.2024.2.24>.

48. Пономаренко Я., Філоненко В. Оцінка рівня агресивності у військовослужбовців: результати дослідження. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. 2024. № 2 (63). С. 32-37. DOI: <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2024.2.4>

49. Прищеп М. Декомпресія : презентація. Вінниця, 2024. 23 с.

50. Прищеп М. Реабілітація та соціалізація ментального здоров'я ветеранів, які повертаються із зони бойових дій і мають інвалідність, психологічні особливості, поведінкові зміни : презентація. Вінниця, 2024. 19 с.

51. Профілактика відхильної поведінки у військовослужбовців: навч.-метод. посібн. / А. М. Романишин, Т. М. Мацевко [та ін.]. Київ: Вид. дім «СКІФ», 2023. 174 с. <https://warbooks.com.ua/contents/profilaktika-vidkhillno-i-povedinki-u-viyskovosluzhbovtsiv.pdf?srsltid=AfmBOoqH0PYsj6jClfre3-7BOR4gRPfdbhfeboUwm-mU9o9QGsj4V6NB>

52. Психологічна енциклопедія / автор-упор. О. М. Степанов. Київ : Академвидав. 2006. 424 с.

53. Психологія професійної діяльності офіцера : підручник. 2-е вид.-Хмельницький : Вид-во Національної академії ПВУ, 2000. 488 с.

54. Психолого-психіатричні наслідки воєнного часу: навч. пос. / за заг. ред. проф. В.В. Огоренко. Дніпро: Ліра. 2023. 312 с.

55. Ромаяк І. В., Шпортун О. М. Дослідження емоційних реакцій військовослужбовців у період воєнного стану. *Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічного супроводу педагогічних працівників в умовах безперервної освіти* : матеріали Наук.-практ. конф., м. Вінниця, 17

січня 2025 р. С. 179-183.

56.Сергієнко Н. П., Степура А. А. Особливості прояву агресивності військовослужбовців залежно від рівня самооцінки Теорія і практика сучасної психології. 2019. № 6, Т. 2. С. 172-176.

57.Синишина В. М. Реабілітація військовослужбовців засобами дебрифінгу. *Перспективи та інновації науки*. Серія : Педагогіка, Психологія, Медицина. Вип. № 5(5) 2021, Київ С. 814-826.

58.Спілкування, сутність, діагностика, тренінг : метод. посібник / за ред. Сидорова В. М. Донецьк : ДОДССМ, 1996. 78 с.

59.Стасюк В. В. Формування емоційної стійкості військовослужбовців аеромобільних військ в бойових умовах : дис. ... канд. психол. наук / В. В. Стасюк. Київ 1999. 216 с.

60. Трачук С. В., Меркур'єв А. І., Івановська О. Е. Вивчення специфіки фізичної підготовки військовослужбовців Нацгвардії у екстремальних умовах. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2024. № 4 (177). С.153–158. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4\(177\).32](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177).32).

61.Ягупов В. В. Військова і соціальна психологія. Київ : Вид-во Національного університету ім. Тараса Шевченка, 2000. 626 с.

62.Яценко Т. С. Психологічні основи групової корекції : навч. посіб. / Київ : Либідь, 1996. 264 с.

63. Alizadeh A., Salimi S. H. Military psychological distress-virtues model. *Romanian Journal of Military Medicine*. 2021. P. 471–480.

64. Voxmeyer C. L., Miller S., Lochman J. E., Romero D. E., Jones S. Features of Reactive Aggression and Use of Mindful Coping Power // *Handbook of Anger, Aggression and Violence* / ISSN 1999-5717(Print), ISSN 2617-278X (Online). Вісник ХНУВС–Bulletin of KhNUIA. 2024. № 2(105) 276 ed. by C. R. Martin, V. R. Preedy, V. B. Patel. Cham : Springer International Publishing, 2023. Pp. 1859–1882. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-031-31547-3_102. 7. Buss A.,

Durke A. An Inventory for Assessing Different Kinds of Hostility. *Journal of Consulting Psychology*. 1957. Vol. 21, Iss. 4. Pp. 343–380. DOI: <https://doi.org/10.1037/h0046900>.

65. Kokun O., Agayev N., Pischko I., Stasiuk V. Characteristic impacts of combat stressors on posttraumatic stress disorder in Ukrainian military personnel who participated in the armed conflict in Eastern Ukraine. *International Journal of Psychology & Psychological Therapy*. 2020. № 20(3). P. 315–326.

66. Klymenko I., Tverdokhlib N., Zlobin O., Karachynskyi O., Koshonenko O. PTSD in military personnel: diagnosis, treatment and support. *Amazonia Investiga*. 2024. Vol. 13, Iss. 74. Pp. 286–298. DOI: <https://doi.org/10.34069/AI/2024.74.02.24>.

67. Krasdemska I., Savitskaya M., Berezan V., Tovstukha O., Rodchenko L. Psychological consequences of warfare for combatants: ways of social reintegration and support in Ukraine. *Amazonia Investiga*. 2023. Vol. 12, Iss. 70. Pp. 78–87. DOI: <https://doi.org/10.34069/AI/2023.70.10.7>.

68. Matsegora Y., Kolesnichenko O., Prykhodko I., Izbash S., Paňok V., Kateryn M., Yurii R., Miloradova N., Kuznietsov M., Sohan I. Typology and structure of servicemen motivation. *Romanian journal of military medicine*. 2022. № 125(4). P. 693–707.

69. Yevdokimova O., Okhrimenko I., Filonenko V., Shylina A., Ponomarenko Y., Okhrimenko S., Aleksandrov D. The Problem of Unconscious Aggressiveness of Criminals in the Conditions of Postmodern Society Development. *Postmodern Openings*. 2020. № 11 (2Sup1). P. 182–199.