

Ярмольчик М.О.

Національний авіаційний університет

АГРЕСІЯ ТА ТРИВОЖНІСТЬ ЯК ДЕТЕРМІНАНТИ ВИБОРУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС ДЕКОМПРЕСІЇ

У статті розглядаються особистісні характеристики, агресія та тривожність, що мають значний вплив на вибір копінг-стратегій військовослужбовцями під час заходів декомпресії. На сьогодні це питання є дуже актуальним, оскільки необхідним аспектом діяльності військовослужбовців є психологічна стійкість до стресових ситуацій, в яких вони перебувають протягом тривалого часу. Копінг-стратегії – складні механізми психологічного захисту, що забезпечують можливість протистояти негативним психологічним факторам та умовам зовнішнього та внутрішнього середовища. Перебування в бойових умовах тягне за собою психологічне навантаження, яке посилюється різноманітними стресовими тригерами. Прояви агресії в такій ситуації є нормальним явищем, однак провокують нервову нестабільність, конфлікти в підрозділі, зниження боєздатності як окремого військовослужбовця, так і підрозділу в цілому. Підвищена тривожність, спричинена зовнішніми чинниками, посилюється за рахунок емоційної напруги, постійного страху за власне життя. У комплексі агресія та тривожність складають підґрунтя для вибору копінг-стратегії боротьби зі стресом. Важливим аспектом є те, що під час декомпресії військовослужбовці перебувають у спокійних умовах, проте накопичені почуття та емоції починають розкриватися і чинити вплив на поведінку загалом. Автором проведено опитування військовослужбовців Повітряних Сил, Сухопутних військ Збройних Сил України щодо рівня агресії та тривожності, які вони демонструють під час декомпресійних заходів, що проводиться після виведення підрозділів з Операції Об'єднаних Сил (ООС). Головна увага приділяється впливу агресії та тривожності на вибір копінг-стратегій, розглядається типологія проявів агресії. Отримані результати можуть бути підґрунтям для створення психологічної програми роботи з пережитим травматичним досвідом для діючих військовослужбовців Збройних Сил України, які періодично знаходяться на ротаціях в зоні ООС.

Ключові слова: копінг-стратегії, військовослужбовці, агресія, особистісна тривожність, реактивна тривожність

Постановка проблеми. Сучасна політична ситуація в нашій країні ставить високі вимоги до військовослужбовців, що є гарантом територіальної цілісності держави. Військовослужбовці, які на тривалий період були залишені поза увагою психологічної науки, сьогодні стали центральним джерелом психологічних досліджень. Військові дії, що тривають роками, виснажують і втомлюють, травмують та чинять деструктивний вплив на особистість кожного військового. Дослідження психологічних характеристик та особливостей військовослужбовців є необхідним, оскільки гостро стоїть потреба у психологічній підготовці особового складу, формуванні стійкості до травматичних ситуацій, можливості навчати самостійно протидіяти бойовому стресу, зокрема і за допомогою продуктивних копінг-стратегій.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Копінг-стратегії досліджували такі зарубіжні вчені: Дж. Вейлант, С. Кобаса, Р. Лазарус, Р. Мосс, С. Фолкман, Дж. Амірхан, А. Білінгс, Г. Вебер, К. Карвер, Л. Мерфі, Р. Моос, К. Накано, С. Фолкман, Л. Анциферова, Р. Грановська, О. Гришин, Л. Дика, В. Долгова, В. Каменська, В. Китаєв-Смик [1, с. 134–167]. Вітчизняні науковці В. Алещенко, С. Василенко, С. Кандибович, О. Караяні досліджували поняття копіngu з точки зору зв'язків з особистісними характеристиками [4, с. 432].

Формулювання цілей статті. Метою статті є висвітлення дослідження агресії та тривожності як чинників вибору копінг-стратегій військовослужбовцями.

Виклад основного матеріалу. Першим етапом дослідження було вимірювання особистісних

детермінантів вибору копінгів. Після діагностики тривожності та агресії було створено штучну стресову ситуацію, після чого продіагностовано копінг-стратегії. За результатами було встановлено, що залежно від рівня певного типу агресії та тривожності військовослужбовці обирають продуктивні або непродуктивні копінги.

Діагностику агресії було здійснено за допомогою методики Басса-Дарки. Участь у дослідженні взяли 150 військовослужбовців різних підрозділів Повітряних Сил та Сухопутних військ Збройних Сил України. Отримані результати представлені в таблиці 1.

За даними таблиці 1 можна відзначити, що фізична агресія представлена на високому рівні у 52% респондентів. Під час стресових, конфліктних ситуацій вони схильні до вирішення проблеми шляхом застосування фізичної сили, не можуть стриматись і контролювати власні емоції, відчувають лють і роздратування. Під час тривалого перебування в обмеженому просторі (в окопах і бліндажах) починають ще більше виміщати агресивні пориви через фізичні прояви, чим нерідко спричиняють конфлікти у підрозділі. 43% мають середні показники за даною шкалою. Такі військовослужбовці схильні вирішувати конфліктні ситуації шляхом фізичного впливу, проте вони мають певну межу психічної напруги, яку здатні витримати і лише потім застосовують фізичну агресію. Респонденти з низькими показниками за шкалою не схильні до проявів фізичної агресії, намагаються виражати свої переживання іншим шляхом, без застосування сили. За умови вираженої фізичної агресії військовослужбовці схильні обирати непродуктивні копінги, зокрема конфронтацію, що часто призводить до виникнення конфліктів та посилення негативних відчуттів. У такому випадку стратегія боротьби зі стресом є неефективною, ще більше виснажує

внутрішні ресурси та збільшує вплив травматичних спогадів. Чим вищий показник фізичної агресії, тим сильніша конфронтація.

Опосередкована агресія виражена на високому рівні у 44% військовослужбовців. Вони намагаються виразити її шляхом направлення на інший об'єкт, що не є причиною виникнення даного почуття та емоції, або переживають агресивний стан, що ненаправлений ні на кого. У 40% показники на середньому рівні, у 16% – на низькому. За вираженої опосередкованої агресії військовослужбовці обирають неефективні копінг-стратегії, такі як дистанціювання та втеча, рідше конфронтація.

За шкалою роздратування 65% мають високий рівень, що свідчить про постійну готовність до прояву негативних почуттів за найменшого імпульсу. Вони часто зриваються, характерні істеричні прояви, реакції злості, висока чутливість до зовнішніх впливів. 11% мають середні показники за шкалою, почуття роздратування в них пов'язане з конкретними аспектами діяльності, негенералізоване. У 24% військовослужбовців низький рівень роздратування. Негативні емоції вони проявляють рідко, намагаються спокійно реагувати на подразники, незапальні, не вдаються до грубих висловлювань у разі стресу чи конфлікту. Якщо показники за даною шкалою вище за середні, відзначається вибір непродуктивних копінгів. При низькому рівні роздратування військовослужбовці обирають стратегію пошуку соціальної підтримки та позитивної переоцінки, що є продуктивними стратегіями боротьби зі стресом.

Негативізм виражений на середньому рівні у 55%. Військовослужбовці у випадку незадоволення ситуацією намагаються пасивно чинити спротив, однак до активних дій можуть вдатись через наростання суперечностей. 10% мають високий рівень негативізму, схильні до активної боротьби проти правил та порядку, які для них

Таблиця 1

Результати діагностики агресії військовослужбовців під час проведення заходів декомпресії

№ з/п	Шкала	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
		к-сть респондентів	% від заг. к-сті	к-сть респондентів	% від заг. к-сті	к-сть респондентів	% від заг. к-сті
1	Фізична агресія	78	52%	65	43%	7	5%
2	Опосередкована агресія	66	44%	60	40%	24	16%
3	Роздратування	98	65%	17	11%	35	24%
4	Негативізм	15	10%	83	55%	52	35%
5	Образа	27	18%	41	27%	82	55%
6	Підозрілість	101	67%	43	29%	6	4%
7	Вербальна агресія	97	65%	35	23%	18	12%
8	Почуття провини	31	21%	64	43%	55	37%

є неприйнятними. Вороже ставляться до всього, що викликає невдоволення, часто займають опозиційні позиції у групі у випадках конфлікту, навіть якщо не праві. 35% респондентів мають низький рівень негативізму. Вони переважно в пасивній формі протестують проти того, що їм не подобається, однак ззовні це відображають рідко, переживають внутрішній протест, що часто призводить до виникнення депресивних настроїв, тривалої безпричинної агресії. Високий рівень негативізму переважно пов'язаний із вибором таких копінгів, як конфронтація, втеча, дистанціювання. Рідше схильні до пошуку соціальної підтримки, що є продуктивною стратегією і допомагає впоратись із накопиченими емоціями.

Образа представлена у 18% на високому рівні. Військовослужбовці відчувають роздратування, ненависть до оточення. Особливо це проявляється під час перебування із цивільними. Військовослужбовці відчувають злість через те, що вони змушені жертвувати своїм життям, піддавати його постійним ризикам в ті моменти, коли інші продовжують жити звичайним мирним життям, навіть не думаючи про війну, про людей які кожної хвили захищають нашу країну. У такому випадку образа може переходити в агресію, злість, заздрість, зневагу до бездіяльності оточення. Чим довше військовослужбовці перебувають на лінії фронту, тим більше наростає негативне відчуття. 27% мають середній рівень образи. Вони ставляться з більшим розумінням до ситуації, проте теж схильні вдаватись до звинувачень та ненависті як засобу емоційної розрядки. Зриваються рідше, проте надмірний психологічний тиск посилює почуття образи, що поступово переростає у гнів. 55% досліджуваних мають низький рівень образи. Вони не відчувають злості до оточення, до бездіяльності оточення намагаються ставитись прагматично, без зайвих емоцій. Низький рівень образи забезпечує вибір ефективних копінгів позитивної переоцінки та планування рішення. З наростанням показників за даною шкалою вибір непродуктивних стратегій збільшується. Переважає конфронтація, яка підсилюється накопиченим гнівом.

Підозрілість має високі показники у 67% військовослужбовців. Це пов'язане, знову ж таки, із тривалим перебуванням у зоні бойових дій. У такому випадку вони не можуть довіряти всім і всьому, необхідно з обережністю ставитись навіть до елементарних речей. Звідусіль слід очікувати небезпеку, адже ворог підступний і веде гібридну віну всіма можливим способами. 29% респондентів мають середній рівень підозрілості, що харак-

теризується недовірою до оточення, особливо людей, що не входять до їхнього звичного кола. З обережністю йдуть на контакт, намагаються «перевіряти» людей, однак без зайвого фанатизму. Лише 4% мають низький рівень підозрілості. Вони не довіряють людям, яких не знають добре, проте в підрозділі відчувають себе спокійно і комфортно. Високий рівень підозрілості детермінує вибір стратегії дистанціювання, самоконтролю, що використовуються як стратегії захисту від всього і всіх. Стрессова ситуація значно посилює недовіру до оточення, тому самоконтроль набуває ненормативного рівня, внаслідок чого впливає на комунікацію з оточенням, блокує розслаблення і не дозволяє опрацювати пережитий стрес.

Вербальна агресія представлена у 65% респондентів на високому рівні. У випадках стресу, конфліктів вони вдаються до криків, словесних погроз, використовують нецензурну лексику з метою залякування опонента і доведення власної правоти. Часто вербальна агресія використовується як механізм захисту. Крики можуть супроводжуватись активною жестикуляцією, а з наростанням гніву додається фізична агресія. 23% мають середній рівень вербальної агресії і виражають негативні почуття через словесні відповіді, які проговорюються підвищеним голосом, із суворою інтонацією. Жестикулюють менше, намагаються стримувати себе і не переходити до крику. 12% мають низький рівень вербальної агресії. Вони рідко кричать, фрази короткі і стримані, іноді з нецензурними вставками. Вербальна агресія детермінує вибір як продуктивних, так і неефективних стратегій.

Почуття провини у 21% військовослужбовців виражено на високому рівні. Варто відзначити, що тривале переживання даного почуття є деструктивним для психіки особистості і провокує розвиток нав'язливих думок, які переростають в депресивні та суїцидальні настрої. За умови високих показників за шкалою респонденти впевнені в тому, що вони є причиною негативних подій і несуть відповідальність за все, що сталося у підрозділі, зокрема за втрати, постійно відчувають докори совісті. За умови середніх показників за шкалою, які представлені у 43% військовослужбовців, почуття провини переживається не так гостро, однак сумління періодично дають про себе знати, без явних на те причин. 37% респондентів мають низькі показники за шкалою, що свідчить про наявність ситуативних переконань у тому, що провина за ті чи інші події лежить саме на них, проте зі зниженням психологічного тиску

дане відчуття зникає. Вони більш чітко розуміють межі відповідальності та не приймають на себе зайвої, усвідомлюють негативний вплив постійного переживання провини, особливо за ситуації в яких, результат від них не залежить. За таких умов домінантною є копінг-стратегія прийняття відповідальності, рідше – пошук соціальної підтримки.

За методикою Басса-Дарки є можливість вираховувати індекси ворожості та агресивності, за допомогою сумування шкал. Отримані результати представлені на рисунку 1.

Як можна відзначити з рисунка 1, високий індекс ворожості представлений у 75% респондентів. Вони з недовірою та осторогою ставляться до всіх, перевіряють кожен крок, звідусіль чекають підстави. Ворожість у них виступає як комплекс негативних почуттів: гніву, образи, ворожої неприязні і виступає основою агресії. Вони пильно стежать за іншими людьми і як тільки бачать ознаки ворожості, вдаються до реакції «бий або тікай» і частіше обирають перший варіант. Вважають напад кращим варіантом захисту. Відповідно, обирають копінг-стратегії нападу, більш агресивні і активні.

12% мають середній індекс ворожості. Рівень недовіри в них менший, проте часто посилені гнів збільшує імпульсивні агресивні акти по від-

ношенню до тих, хто не входить в коло довіри. Низький індекс ворожості мають 13% військовослужбовців, які часто уникають і придушують ворожі почуття, намагаються не афішувати справжнє ставлення до оточення.

Високий індекс агресивних реакцій представлений у 81%. Причини цього закладені в професійній діяльності в комплексі з психологічними особливостями кожного військовослужбовця. Агресія виступає як рушійний фактор під час ведення бойових дій. За професіограмою професії військового вони повинні мати визначений рівень агресії, що забезпечує мобілізацію організму з стресових умов, можливість воювати з противником, оскільки пацифістам буде важко стріляти в інших людей. Специфіка військової діяльності пов'язана з формою агресивної поведінки, яка визначається типом реакції на невдачу і способом виходу з фрустрації. 13% мають середні показники агресивних реакцій. Вони схильні до вербальної агресії, тобто виражають негативні почуття через сварки, крики, погрози, прокляття, нецензурну лексику. Лише 6% військовослужбовців мають низький показник індексу агресивних реакцій. Вони схильні до опосередкованої агресії, яка часто не має об'єкта спрямованості.

Діагностику особистісної та реактивної тривожності проведено за допомогою методики Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна. Отримані результати тестування представлено на рисунку 2.

За даними рисунка 2 можна відзначити, що 30% військовослужбовців мають високий рівень особистісної тривожності. Для них стресова ситуація має дуже великий вплив на всі сфери діяльності і викликає виражену тривогу. Вони схильні сприймати загрозу в широкому діапазоні ситуацій. При тривалій дії подразника можливе виникнення невротичного конфлікту, що супроводжується емоційною нестабільністю, зривами і психосоматизацією переживань, внаслідок чого відбувається погіршення фізичного здоров'я та загострення хронічних хвороб. Відчуття тривожності виникає за наявності найменших імпульсів.

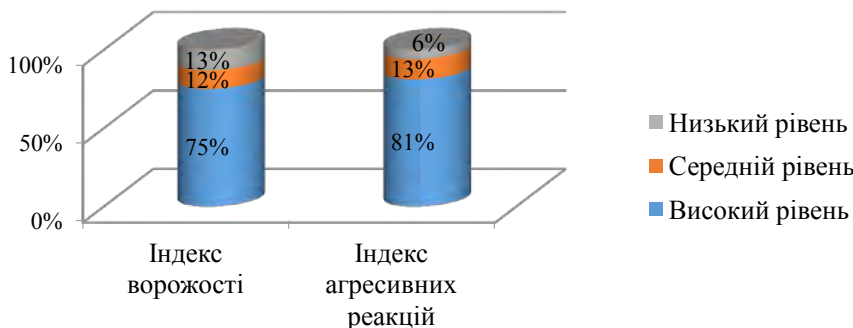


Рис. 1. Показники ворожості та агресивних реакцій за методикою Басса-Дарки у військовослужбовців

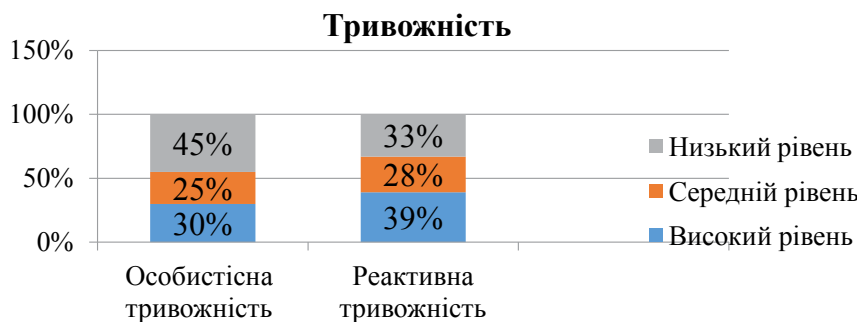


Рис. 2. Показники рівня тривожності у військовослужбовців за методикою Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна

Під час наростання тривоги виникають гіперестезичні реакції, які її змінюють або підкріплюють. Високий рівень тривожності детермінує вибір стратегії уникнення, дистанціювання. 39% респондентів мають високу реактивну тривожність. Під час перебування у стресовій ситуації вони відчувають психологічний дискомфорт, напружені. Вегетативна нервова система в них дуже збуджена. У даному випадку важливе значення має характер стресу, тривалість перебування під дією чинників, сила стресогенних факторів. Можливі порушення уваги, тонкої координації рухів, дрібної моторики рук. Це емоційна реакція на стресову ситуацію. В екстремальних ситуаціях їм важче прийняти обґрунтоване рішення, можливе виникнення невідкріплених страхів.

Високий рівень особистісної та реактивної тривожності за умови конструктивного використання власних реакцій забезпечує активне дослідження ситуації, пошук і конкретизацію небезпеки. За деструктивного варіанту військовослужбовці стають агресивними, песимістичними, невпевненими в собі. За умови помірного рівня особистісної тривожності (25% респондентів) відзначається менше збудження, вони намагаються дистанціюватися від переживань. 28% мають високу реактивну тривожність, що означає виражену реакцію на стресову ситуацію, категоричність, надмірну активність без необхідних на те причин. Тривожність неусвідомлювана, виникає нечутливість до реальності чи повне заперечення. Однак вони схильні до самоконтролю і швидкого оволодіння власними переживаннями. Тому можуть виконувати будь-які завдання складних психологічних умовах. За умови низького рівня особистісної і реактивної тривожності (45% і 33% відповідно), військовослужбовці характеризуються пасивними реакціями на небезпечну чи стресову ситуацію, потребують додаткових мотиваційних компонентів діяльності. Проте низький рівень тривожності дає змогу адекватно оцінювати складну ситуацію, раціонально аналізувати свої можливості та прогнозувати наслідки. Встановлено, що конфронтація детермінується рівнем тривожності. Чим

нижчий рівень тривожності у військовослужбовця, тим вірогіднішим є вибір даної стратегії. Конфронтація дає змогу протистояти труднощам, особливо в умовах виконання бойового завдання. Вони стають енергійними та винахідливими у вирішенні проблемних ситуацій. Оскільки тривожність є низькою, конфронтація дає змогу відстоювати власні інтереси, активно протистояти негативним та стресогенним впливам.

Висновки і подальші перспективи в цьому напрямку. Отже, узагальнюючи результати дослідження, можна зробити висновок про те, що агресія виступає комплексною багатокомпонентною властивістю, яка дає змогу визначити характеристики особистості військовослужбовця, впливає на поведінку і характер взаємовідносин між різнорівневими властивостями інтегральної індивідуальності, тобто виконує роль опосередкованої ланки. Агресія небезпечна тим, що створює предикти для виникнення і розвитку суїцидальних нахилів, погіршує психологічний клімат, зменшує довіру в підрозділі. Кожен тип агресії детермінує виникнення відповідних копінгів. Високі показники агресії визначають вибір неефективних стратегій, тоді як показники, нижчі за середні, допомагають краще зосередитись на ситуації та обрати відповідну до ситуації, найбільш ефективну стратегію боротьби зі стресом. Варто відзначити, що реактивна тривожність є переважаючою у вибірці досліджуваних і відображає рівень переживання стресу в конкретний момент, що свідчить про ситуативність переживань та почуттів, пов'язаних із певними подіями чи об'єктами. Важливим аспектом є мотивація, яка впливає на рівень активності, спрямованої на досягнення поставлених результатів під час переживання тривожного стану. Рівень тривожності впливає на вибір копінг-стратегій, тому необхідно враховувати ці аспекти. Подальші перспективи в даному напрямі ми вбачаємо у створенні програми психологічної підготовки військовослужбовців, що буде враховувати особистісні параметри і особливості вибору стратегій боротьби зі стресом.

Список літератури:

1. Куликов Л.В. Теорія стресу і психофізіологічні дослідження: Емоційний стрес. Ленинград : Наука, 1989. 241 с.
2. Купріянов Р.В., Кузьміна Ю.М. Психодіагностика стресса: практикум / МОН РФ, Казан. гос. ун-т. Казань : КНИТУ, 2012. 212 с.
3. ПОЛІТ. Сучасні проблеми науки. *Гуманітарні науки: тези доповідей XV Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених*, м. Київ, 8-9 квітня 2015 р., НАУ / ред. М.С. Кулик [та ін.]. Київ : НАУ, 2015. 432 с.
4. Lazarus R. Stress appraisal and coping / R. Lazarus, S. Folkman. N.Y.: Springer, 1984. P. 22–46.
5. Lazarus R.S. Cognitive and coping processes in emotion. *Stress and coping*. N.Y. Columbia Univ. press, 1997. P. 144–157.

Yarmolchyk M.O. AGGRESSION AND ANXIETY AS DETERMINANTS FOR CHOOSING COPING STRATEGIES IN THE MILITARY DURING DECOMPRESSION

The article deals with personal characteristics, aggression and anxiety, which have a significant impact on the choice of coping strategies for servicemen during decompression measures. To date, this issue has been relevant, since the necessary aspect of the activities of servicemen is the psychological resistance to stressful situations in which they are for a long time. Coping-strategy – complex mechanisms of psychological protection, which provide an opportunity to withstand negative psychological factors and external and internal conditions. Staying in combat conditions entails a psychological load that is intensified by various stressful triggers. Manifestations of aggression in such a situation are a normal phenomenon, but provoking nervous instability, conflicts in the unit, reducing the combat capability of a separate serviceman and a subdivision in general. Increased anxiety caused by external factors increases by emotional voltage, permanent fear of their own life. In complex, aggression and anxiety make up the basis for choosing a coping strategy to combat stress. An important aspect is that during decompression, servicemen are in calm conditions, but accumulated feelings and emotions begin to reveal and make influence on behavior as a whole. The author conducted a survey of air forces, land troops of the Armed Forces of Ukraine regarding the level of aggression and anxiety that they demonstrate during decompression measures taken after the separation of units on the United Forces (OOS) divisions. The main attention is paid to the influence of aggression and anxiety to choose from coping strategies, the typology of manifestations of aggression is considered. The results may be foundations for the creation of a psychological program of working with traumatic experience for existing servicemen of the Armed Forces of Ukraine, which are periodically on the rotations in the combat zone.

Key words: coping-strategy, servicemen, aggression, personal anxiety, reactive anxiety.