

**КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ТАРАСА
ШЕВЧЕНКА**

**ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

**ТРИГЕРИ АГРЕСИВНИХ РЕАКЦІЙ В КОМУНІКАТИВНІЙ
ПОВЕДІНЦІ (НА ОСНОВІ ДОСВІДУ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ)**

на здобуття освітнього рівня «магістр»
спеціальність «053-Психологія»

Здобувача 2-го року магістратури
заочної форми навчання
Ольги ДУНАЄВСЬКОЇ
Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
завідувачка кафедри загальної
психології
Ганна ЮРЧИНСЬКА

Допустити до захисту на ЕК №1
кафедра загальної психології
протокол № _____ від _____
завідувачка кафедри:
кандидат психол.наук, доцент
Ганна ЮРЧИНСЬКА

(підпис)

КИЇВ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ АГРЕСИВНИХ РЕАКЦІЙ ТА ЇХ ТРИГЕРИ.....	8
1.1. Агресія як психологічний феномен: види, форми та механізми виникнення.....	8
1.1.1. Філософський вектор розуміння агресії.....	8
1.1.2. Агресія в етологічному, психологічному та антропологічному контекстах.....	10
1.1.3. Механізми виникнення, типологія та форми агресії.....	13
1.2. Поняття тригерів агресивних реакцій у комунікативній поведінці	15
1.3. Специфіка агресивних реакцій та їхніх тригерів в умовах бойових дій.....	17
1.3.1. Досвід Ізраїлю та США.....	18
1.3.2. Досвід України.....	21
Висновки до розділу 1.....	22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИГЕРІВ АГРЕСИВНИХ РЕАКЦІЙ В УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ.....	24
2.1. Організація та методи дослідження.....	24
2.2. Аналіз результатів та описова характеристика вираженості травматичних факторів і агресивної поведінки в учасників бойових дій.....	31
2.3. Взаємозв'язок між інтенсивністю ПТСР, моральної травми, формами прояву агресії та рівнем тригерності.....	49
Висновки до розділу 2.....	51
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО МІНІМІЗАЦІЇ АГРЕСИВНИХ РЕАКЦІЙ В КОМУНІКАТИВНІЙ ПОВЕДІНЦІ ВЕТЕРАНІВ.....	54

3.1. Розробка та обґрунтування програми психологічної підтримки	54
3.2. Основні напрями роботи з тригерами агресії: когнітивний, емоційний, поведінковий.....	60
3.2.1. Когнітивний напрям роботи з тригерами агресії.....	60
3.2.2. Емоційний напрям роботи з тригерами агресії.....	65
3.2.3. Поведінковий напрям роботи з проявами агресії.....	66
3.3. Практичні вправи та техніки для саморегуляції і управління емоційним станом.....	69
Висновки до розділу 3.....	74
ВИСНОВКИ.....	76
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	78
ДОДАТКИ.....	87

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Повномасштабна військова агресія країни-ворога та залучення значної частини населення до бойових дій призвели до формування в сучасному українському суспільстві великої кількості ветеранів, що повертаються до цивільного життя з глибоким травматичним досвідом. Означене актуалізує питання психологічного супроводу процесу соціальної реінтеграції учасників бойових дій.

Актуальність обраної теми визначається кількома взаємопов'язаними чинниками. Передусім, низкою соціальних, психологічних та військових чинників, спричинених довготривалою повномасштабною агресією. Повернення великої кількості військовослужбовців та ветеранів до цивільного життя вимагає ефективних механізмів їхньої соціальної реінтеграції.

Бойовий досвід формує у військових специфічні, високоадаптивний для фронту, але часто дезадаптивний для мирного середовища, комплекс поведінкових реакцій, відомий як «бойовий розум». Цей комплекс включає гіперпильність, чорно-біле мислення («свій-чужий») та високу готовність до агресивної відповіді як засіб виживання. У цивільному контексті ці механізми часто активізуються не реальними загрозами, а комунікативними тригерами – словами, фразами чи ситуаціями, які сприймаються як знецінення, неповага або виклик військовому статусу.

Згідно з теоретичними даними, агресивна поведінка ветеранів є переважно реактивною і може бути безпосередньо пов'язана із вираженістю симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та моральної травми, особливо гіперзбудливістю й емоційною дисрегуляцією.

Наявні теоретичні моделі недостатньо розкривають механізм переходу від нешкідливого комунікативного стимулу до емоційного вибуху, що блокує конструктивну взаємодію.

Необхідність розробки чітких, науково обґрунтованих практичних

рекомендацій та програми психоедукації, спрямованої на ідентифікацію, усвідомлення й управління цими тригерами, набуває стратегічного значення для забезпечення психологічного благополуччя військових та гармонізації військово-цивільної комунікації. Це обумовлює актуальність даного дослідження.

Метою дослідження є теоритично обґрунтувати і емпірично встановити особливості взаємозв'язків рівня тригерності з інтенсивністю ПТСР, моральною травмою, формами прояву агресії в учасників бойових дій задля розробки практичних рекомендацій психоедукаційної підтримки й мінімізації агресивних реакцій.

Завдання дослідження:

1) здійснити теоретичний аналіз наукових концепцій щодо агресії, ПТСР, моральної травми та феномену комунікативних тригерів у військовослужбовців;

2) визначити та класифікувати специфічні комунікативні ситуації та вербальні стимули, які виступають тригерами агресивних реакцій в учасників бойових дій.;

3) схарактеризувати рівень вираженості симптомів ПТСР, моральної травми й різних форм диспозиційної агресії у досліджуваній вибірці;

4) розкрити взаємозв'язки рівня тригерності з інтенсивністю ПТСР, моральної травми та формами агресії;

5) розробити й обґрунтувати модель програми психоедукації, що включає когнітивний, емоційний й поведінковий компоненти для управління тригерною агресією.

Об'єктом дослідження є агресивні реакції в комунікативній поведінці.

Предметом дослідження є тригери агресивних реакцій у комунікативній поведінці учасників бойових дій.

Для розв'язання поставлених завдань застосовано наступні **методи**: теоретичний аналіз, систематизація та узагальнення наукових даних, а також методи математичної статистики (описова статистика, ранговий критерій кореляції Спірмена).

У дослідженні застосовано такі психодіагностичні методики:

- «Опитувальник рівня агресивності (А. Басса-М. Перрі)»;
- Шкала «Самооцінювання щодо наявності ПТСР» (PCL-M) (Військова версія);
- україномовна версія «Шкали вимірювання моральної травми» (MISS-M-SF) (Засекіна Л., Козігора М., 2022).

Поряд з цим, було проведено серію напівструктурованих інтерв'ю з учасниками бойових дій. Основною метою інтерв'ю було якісне орієнтування у сфері реальних проблем, з якими можуть стикнутися респонденти й ідентифікація типових комунікативних кліше й ситуацій, які здатні викликати найбільше роздратування, гнів й агресію в учасників бойових дій.

Інтерв'ю були проведені протягом вересня-жовтня 2025 року. Їх результати постали базисом для формування переліку специфічних фраз й ситуацій, які були використані у розробленій авторській анкеті «Оцінка впливу тригерів агресивних реакцій».

Підбір методів і планування організації дослідження ґрунтувались на необхідності перевірки висунутих нами гіпотез:

1) існують специфічні комунікативні тригери (наприклад, певні слова, вирази тощо), які викликають агресивну реакцію в учасників бойових дій, а їхня інтенсивність є взаємопов'язаною з індивідуальним досвідом та наявними проявами симптомів посттравматичного розладу та / або моральної травми;

2) психоедукація, що спрямована на усвідомлення природи агресії, її тригерів, позитивно сприятиме зниженню інтенсивності агресивних реакцій та поліпшенню комунікативної поведінки учасників бойових дій.

База дослідження й опис вибірки. До складу вибірки увійшли 30 осіб, які надали згоду на участь у дослідженні і актуально проходять службу у Збройних Силах України (ЗСУ). Усі 100% респондентів є чоловіками й мають офіційно підтверджений статус учасника бойових дій, що відповідає основним критеріям цільового добору.

Віковий діапазон респондентів був представлений переважно особами середнього дорослого віку, що є типовим для поточного контингенту ЗСУ.

Наукова новизна одержаних результатів:

вперше:

- емпірично виділено та класифіковано групу соціально-оціночних комунікативних тригерів (зокрема, пов'язаних із фінансами та соціальним статусом) як найбільш провокуючих чинників агресії в учасників бойових дій.

розширено уявлення про:

- природу агресії учасників бойових дій, підтвердивши її переважно реактивний характер, ініційований комунікативними тригерами, а не постійною диспозиційною ворожістю;

- роль ПТСР як ключового психологічного чинника, що опосередковує зв'язок між бойовим досвідом та агресивною реакцією.

знайшли подальший розвиток:

- засоби психологічного супроводу психокорекційної роботи для корекції агресивних реакцій в комунікативній поведінці учасників бойових дій.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання її результатів для розробки та впровадження ефективних заходів психологічної підтримки та соціальної адаптації учасників бойових дій. Розроблена модель програми психоедукації може бути використана в центрах психологічної реабілітації, громадських організаціях та військових частинах для навчання ветеранів навичкам саморегуляції та управління гнівом, а результати дослідження слугують основою для інформування цивільного населення та сімей ветеранів щодо специфіки комунікативних тригерів та правил взаємодії з учасниками бойових дій, що сприятиме зниженню соціальної напруги.

Структура кваліфікаційної роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

Загальний обсяг роботи викладено на 96 сторінках, з них основний зміст – 77 сторінок. Робота містить 11 таблиць, 4 рисунки. Список використаних джерел налічує 89 найменувань, з яких 75 – англійською мовою.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ АГРЕСИВНИХ РЕАКЦІЙ ТА ЇХ ТРИГЕРИ

1.1. Агресія як психологічний феномен: види, форми та механізми виникнення

Вчених здавна цікавила реакція людини під назвою «агресія». Поняття «агресія» уособлює довголітню історію трактування починаючи з давньогрецьких мислителів Платона та Арістотеля завершуючи дефініюванням К. Андерсона та Б. Бушмана, а отже розуміння даного поняття, є певним чином, по своїй природі крос дисциплінарним, що ініціює вихід за рамки психології з метою повноти розуміння явища.

1.1.1. Філософський вектор розуміння агресії

Агресія в працях філософів Стародавньої Греції згадується в працях Платона як один із *природніх імпульсів* частини душі; її прояв (моральна агресія) може бути спровокований необхідністю захисту справедливості, в іншому випадку (невиправдане насильство / жорстокість) – призводити до деструктивного конфлікту [68]. Арістотель трактував агресію як природню жагу, пов'язану з гнівом, що регулюється через добродетель [19]. Представники Стоїцизму Сенека та Епіктетус розглядали агресію та злість як *ірраціональні потяги*, які порушують гармонію душі; агресія сприймалася як ознака внутрішнього порушення та зневаги до раціонального природнього порядку. Зокрема, Сенека *De Ira* описував агресію як короткострокове божевілля, яке має контролюватися здоровим глуздом та самоконтролем.

Філософська думка доби Середньовіччя стосовно агресії була висловлена Ф. Аквінським та Аврелієм Августиним Гіппонським і полягала у тому, що агресія є

проявом тваринної природи людини, вона необхідна для самозахисту та виживання, проте розрізнявся «праведний гнів» (виправданий причиною та моральним порядком) від гріховної агресії (підкріплено ненавистю або помстою) [20]. У розумінні Августина Гіппонського, агресія була *наслідком «падіння»*, зреченням від волі божественної любові на користь домінування [18].

Більш сучасні філософи описували агресію як природне явище, що виникає в ході конкуренції, потягу до інаковості і є природною рисою людини. Закон, правопорядок і авторитетні органи управління покликані контролювати агресію [52].

За твердженням Е. Канта агресія є *нетовариською комунікабельністю*, потягом, що однаково як розділяє так і об'єднує людство [57]. Ф. Ніцше вбачав в агресії *екзистенційний потенціал та творчу силу*, розрізняючи реактивну агресію (провоковану злістю), та активну агресію (як прояв міці, влади та життєвої позиції). Філософ наголошував на регулюючій функції агресії, оскільки пригнічення агресії призводить до гніву та занепаду [67].

Сучасна філософська думка вирізняє агресію та насильство, зокрема перша – частина людської природи або буття, друге – більш складне соціальне утворення [75]; агресія відноситься до соціальної сфери, коли насильство – відноситься до етичних понять [27].

Отже, філософський вектор розуміння агресії не має однозначного чіткого напрямку у визначенні агресії виключно як позитивного чи негативного. Таким чином, поняття агресії у філософії, колись психології, набуває статусу природної сторони людини уособлюючи «праведний гнів», драйв до творчості, прояв міці, і, поруч з цим «агресія» проявляє негативний бік людського, уособлюючи ірраціональні наслідки дій, несвідомої тваринної природи та девіацій.

У підсумку, природна риса людини, яка покликана служити їй у досягненні балансу в житті, за певних обставин, змінює свою первинну функцію. Зазначені обставини можуть бути різні, зокрема, серед них є бойовий досвід, переживання втрат, втрата фізичного та ментального здоров'я під час виконання бойових завдань.

1.1.2. Агресія в етологічному, психологічному та антропологічному контекстах.

Забезпечення максимально широкого розуміння агресії та механізмів і чинників її провокування потребує розгляду даного поняття, невід'ємно від її активанта, тобто людини. Отже необхідним є залучення знань про дане поняття у площині фізіологічній, ментальній та генезисній. Зокрема, доступ до фізіологічного «рівня» агресії надають праця **етолога** К. Лоренца, де вчений розповідає про «так зване зло» та називає інстинктивною поведінкою з біологічними функціями: 1) захист території; 2) виживання; 3) селекція сильніших. Тобто, етологи вбачають у агресії окрім рійнівної сили, потенціал для забезпечення розвитку – механізм еволюційної рівноваги.

Ментальна площина вивчення агресії представлена дослідженнями як закордонними: З. Фрейда, Д. Долларда та Н. Міллера, А. Бандура, Л. Берковіца, К. Роджерса, М. Розенберга, Р. Лозаруса, П. Екмана, А. Берковіца, Т. Гіллігана, Е. Фромма, Д. Фаррінгтона так і вітчизняними: Г.С. Костюк, В.Р. Павелків, І.С. Мазоха, О.Ю. Петехель та інші. Трагування агресії психологами є багатоспекторним, зокрема поняття визначають як:

- прояв інстинкту смерті (танатосу), який протистоїть інстинкту життя (еросу); невід'ємна частина людської природи, деструктивна енергія, направлена на знищення чи підпорядкування іншим [42];
- реакція на фрустрацію, де остання уособлює перешкоду в досягненні мети [21];
- набута поведінка, сформована шляхом моделювання поведінки інших та спостереження за іншими (до прикладу, у сім'ї та інших сферах); важливим фактором є підкріплення, оскільки воно об'єктивується через соціальне схвалення чи досягнення поставленої мети, тобто формує сприйняття агресії у позитивному ключі [22]. Яскравим прикладом практичного застосування цього визначення є рф (історично Московія), де до агресії проти суверенної держави Україна, московитів спонукають змалку через ЗМІ та прикладом їх батьків – псевдо-героїв так званої спеціальної операції, яка є повномасштабним вторгненням на територію

незалежної держави; не останню роль відіграє схвалення вбивств та катувань українського народу;

- емоційна реакція, як наслідок негативного афекту (гніву або роздратування) і когнітивного сприйняття та оцінювання ситуації – інтеграція емоцій і когніції; вона не є по своїй природі інстинктивною чи набутою [24];

- у широкому значенні – поведінка: застосування або погроза іншій особі застосування фізичної сили з метою нанести шкоду, травмувати або покалічити; універсальне визначення – будь-яка поведінка, що шкодить іншим, хто не хоче зазнавати шкоди [38];

- трагічний вияв нерозпізнаних та неоцінених належним способом, а отже проігнорованих іншими потреб [70; 71].

Одні з перших досліджень агресії в галузі **антропології** датують 1935 роком, коли М. Мід у своїй праці висунув твердження про те, що агресія – це культурно-зумовлена поведінка і формується на основі соціальних норм, ролей та очікувань. Пізніше, агресія отримала визначення еволюційно-стабільної стратегії, яка направлена на збереження ресурсів, статусу і репродуктивного успіху, оскільки вона виконує адаптивну функцію та забезпечується природнім добром [88]. Тобто, антропологи вбачають в агресії засіб регулювання існування та домінації, необхідні для продовження існування.

На ряду з агресією варто розглянути поняття «**гнів**», яке описують як базову емоцію [36]; як емоцію або афективну реакцію, що виникає в результаті блокування бажання або приниження «Я» [42]; як реакцію у відповідь на загрозу самоповазі чи автономності особистості [69]; як культурно-структуровану емоцію і представниками різних культур може сприйматися по-різному [62]; як емоцію протесту та контролю, що виникає при сприйнятті ситуації як несправедливої чи загрозливої [60]; емоційний стан з негативним афектом, що може часто спричинити агресію. Гнів, на відміну від агресії є внутрішнім афективним процесом, в той час як агресія зовнішньою поведінковою реакцією [24].

До того ж важливо зауважити присутність поняття «**насильство**», зокрема Н.Шепер-Г'юз і Ф. Бургуа описують насильство з точки зору соціального явища і

ззначають його багаторівневність та трьохвимірність, а саме охоплення фізичного, символічного та структурного вимірів. Окрім того вчені наголошують, що насильство є мовою влади та контролю, який переплітається з іншими елементами культурних сценаріїв. Саме символічний вимір насильства пояснюється у праці П. Бурдьє як невидима форма примусу, коли нав'язані соціальні норми нижчими стратами суспільства сприймаються як природні. Таке насильство здійснюється шляхом залучення мови, освіти, релігії, культури [25]. При детекції такого насильства, може виникати агресія як захисна реакція у формі протесту проти нав'язування догм, форм поведінки, пріоритетних напрямків освіти і її наповнення, культурних норм та звичаїв. Отже, члени суспільства, особливо чутливі до будь-яких проявів насильства можуть демонструвати свій протест у формі агресивних реакцій. Структурне насильство було окреслене антропологом Й. Галтунгом. Вчений пов'язує його з присутністю системної нерівності, а саме зі шкодою завданою громадянам через соціальні, політичні, економічні структури, коли пригнічують їх базові права та ресурси, що являє собою ніщо інше як невидиму форму насильства породжену самою соціальною організацією [44]. Важливим внеском в дослідження насильства є дослідження Дж. Германа, де автор вводить поняття «психологія травми» і пояснює насильство як акт порушення меж особистості, що призводить до психологічної травми та змінює сприйняття себе і світу [51].

З вищезазначеного можна зробити висновок, що, на думку вчених-антропологів, у самому суспільстві як сфері існування особистості, вшитий тригер, чим є структурне насильство, і яких має чіткі форми реалізації – базові суспільні інститути, що може спровокувати особливо чутливих його членів на прояви агресивних реакцій, оскільки ефект насильства є виключно негативним та травматичним.

Отже, варто розмежувати поняття «гнів», «насильство» та «агресія». Якщо гнів, будучи внутрішнім процесом, є емоцією, що може бути першопричиною прояву зовнішньої поведінкової реакції – агресії, то насильство є відмінним від обох попередніх, оскільки його можна трактувати як акт, направлений на

приниження, знищення або контроль іншої особи [45], тобто зі свого боку, такий акт може також спричиняти агресію. Отже, взаємозв'язок цих трьох понять можна інтегрувати в наступну схему:

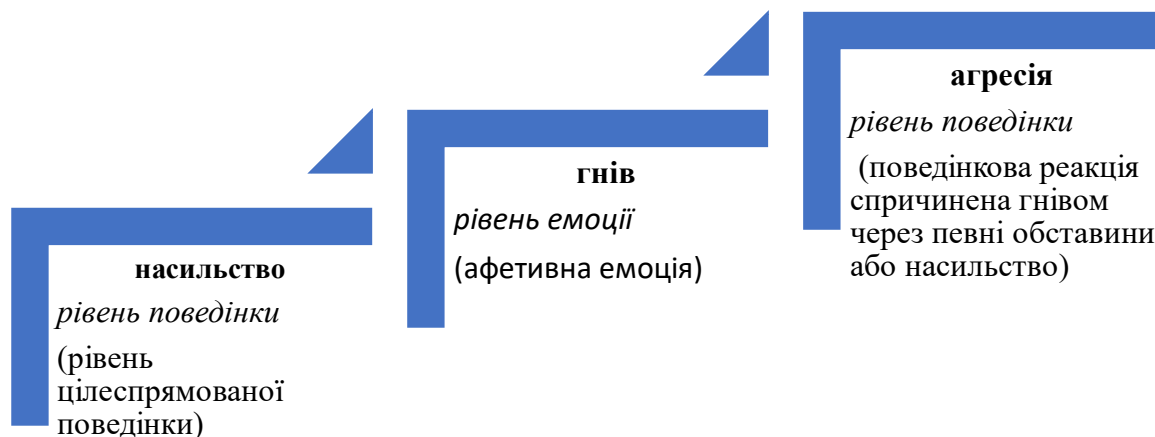


Рис. 1. 1. Базовий взаємозв'язок понять «наси́льство» «гнів» «агресія».

Дана схема може слугувати для опису одного з **механізмів виникнення агресії**.

1.1.3. Механізми виникнення, типологія та форми агресії

Дослідження в області біохімії свідчать, що нейротрансмітерні системи андрогенів, дофамінергетичні, холінергічні та норадренергічні системи тим чи іншим чином задіяні у проектуванні агресії, а саме: дофаміновий рецептор D2 алель ТаqА1 пов'язують з агресивною поведінкою. В неврології прояви агресії контролюються відділом мозку – мигделеподібним тілом, про що свідчать дослідження пацієнтів з неконтрольованими агресивними реакціями, в яких діагностовано травми цього відділу [39].

Механізм виникнення агресії зорієнтований на її причини, серед яких можна виокремити [61; 79]:

- **Біологічні:**

- генетика: чоловіки більш схильні до проявів агресії на відміну від жінок
- структурні компоненти головного мозку: префронтальний кортекс, ділянка лобової частини головного мозку, що відповідає за планування, прийняття рішень, соціальну поведінку, регулювання емоцій;
- деякі хвороби, такі як епілепсія, астма, хронічні обструктивні захворювання легень; загалом, сама присутність болю, як симптому здатна провокувати на агресивну поведінку;
- надлишок чи дефіцит певних нейротрансмітерів: серотоніну та дофаміну;
- гормональний дисбаланс, зокрема надлишок тестостерону;
- вживання наркотичних речовин та галюциногенів;
- реакція на ліки, особливо антидепресанти (у дитячому віці) та препарати при хворобі Паркінсона.

- **Психологічні /психіатричні:**

- діагнози 5 групи класифікації DSM: біполярний розлад, шизофренія, основні нейрокогнітивні розлади (порушення пам'яті, мислення, уваги) [49];
- ПТСР, гострий стресовий розлад.

- **Соціо-культурні та економічні фактори:**

- міжособистісні причини такі як домашнє насилля, жага домінування;
- соціальні причини, до прикладу соціальна нерівність;
- групові причини, коли певні представники групи, наприклад фанати мають підтримувати статус «крутих», які не знають страху;
- причини культурного характеру, коли в деяких культурах прояв агресії представниками чоловічої статі вважається прийнятним та доцільним, в той час, як він знаходиться у оточенні представників культури з іншим сприйняттям (до прикладу, мусульманин в оточенні японців).

Тобто, агресія має кілька **рівнів прояву**, в залежності від контексту розрізняють соціальну, міжособистісну, внутрішньоособистісну агресію.

За **типом прояву** агресія поділяється на 1) фізичну (нанесення ушкоджень або погроза нанесення тілесних ушкоджень); 2) вербальну (різкі висловлювання, образи, погрози) 3) непрямую (соціальна ізоляція, наклепи, пліткування, спроба вплинути на стосунки [32]; 4) проактивну (що переслідує досягнення запланованої мети); 5) ворожу (провоковану емоцією, імпульсом, де мета – нанесення шкоди).

Отже, механізм виникнення агресії залежить від таких факторів як причини агресії, які можуть бути біологічні, наприклад гормональні порушення, генетика, чи захворювання головного мозку, психологічні або неврози такі як гострий стресовий розлад та ПТСР, психіатричні або різного типу психози, такі як шизофренія, біполярний розлад особистості, соціальні та культурні, такі як соціальна нерівність, сприйняття культурою агресії як норми поведінки. Агресія може проявлятися на фізичному, вербальному рівнях та опосередковано шляхом непрямой агресії, а приниження гідності індивіда різними способами залученням третіх осіб. Такі прояви можливі на декількох рівнях, зокрема: соціальному, міжособистісному, внутрішньоособистісному.

1.2. Поняття тригерів агресивних реакцій у комунікативній поведінці

Агресивні реакції є відповіддю на певний стимул або тригер. Тригер розглядають як внутрішній або зовнішній стимул, що здатний активувати інтенсивну емоційну, когнітивну або психологічну відповідь, яка часто зв'язана з довготривалою пам'яттю або попереднім досвідом [48]. **Тригери є активаторами стресових реакцій, злості і травмивного досвіду, наприклад нав'язливі спогади, уникнення або навпаки тривога чи неспокій [17].** Отже, тригер є своєрідним каталізатором агресивної реакції.

Агресивна реакція – це поведінкова, вербальна або емоційна відповідь з метою нанести шкоди іншій людині, об'єкту або собі. Агресивні реакції поділяються на імпульсивні, наприклад реактивна агресія та плановані, наприклад проактивна агресія [41].

Середовищем для агресивної реакції може слугувати **комунікативна поведінка**. Остання відноситься як до вербальних (озвучена словами) так і

невербальних (міміка, рухи тіла) дій, застосованих особами [87] для : 1) обміну інформацією; 2) вираження емоцій; 3) уточнення значення; 4) підтримки міжособистісної взаємодії [58]. Комунікативна поведінка здійснюється засобами мови та мовлення, жестів, проксемікою, інтонацією, символічними діями [26].

Комунікативна поведінка відбувається за участі різних факторів, які у сукупності створюють **комунікативну ситуацію** [85]. Ці фактори утворюють певний контекст, що визначає:

- учасників та їх ролі;
- мету взаємодії;
- норми, згідно яких відбувається комунікативний процес;
- оточення, в якому розгортається дана комунікація;
- канал взаємодії учасників ситуації [46].

Всі перераховані фактори впливають формування, сприйняття та оцінку повідомлення, що передається в контексті (культурному та соціальному). Таким чином, тригери об'єктивуються у взаємодії вербальній чи невербальній за участі цілої низки чинників таких як мета взаємодії, її учасників, ролі, якими вони наділені, норми, згідно яких відбувається процес взаємодії і не менш важливим є канал взаємодії. Компоненти комунікативної поведінки такі як зміст, міміка, тон, жестикуляція, тембр голосу впливають на передачу, сприйняття та інтерпретацію інформації, якою обмінюються комуніканти. Оскільки у процесі комунікації задіяна ціла низка складових, то тригер тієї чи іншої агресивної реакції може бути як компонент з рівня комунікативної поведінки учасника (суб'єктивний чинник: мова, тембр голосу, міміка, жестикуляція, тон чи мовчання) так і будь-яка складова рівня комунікативної ситуації (об'єктивний чинник: середовище культурне чи соціальне, роль учасника, статус, комунікація засобами зв'язку чи наживо). Всі ці компоненти належать до двох рівнів суб'єктивного рівня (комунікантів та їх комунікативних особливостей) та об'єктивного рівня (умов самої ситуації, в якій проходить комунікація), тригери агресивних реакцій у комунікативній поведінці можна розділити на дві групи тригерів агресивних реакцій: тригери суб'єктивного рівня та тригери об'єктивного рівня.

1.3. Специфіка агресивних реакцій та їхніх тригерів в умовах бойових дій

Підвищений гнів та труднощі контролювання його прояву у формі агресивної реакції є спільною та серйозною проблемою ветеранів, учасників бойових дій. Тенденція не є новою та триває з часів Другої світової війни [47]. Групою американських вчених [74] під час дослідження присвяченого післявоєнній агресії було встановлено, що на частоту проявів агресивних реакцій в учасників бойових дій впливають перелік факторів:

1) Фактор надмірного збудження, який притаманний ветеранам як з ПТСР так і без нього;

2) Фактор відповідної підготовки, коли проходження військової підготовки вимагає у бійців формування відповідної автоматичної реакції на загрозу агресії;

3) Фактор асоціювання, де агресія в подальшому після закінчення військової підготовки асоціюється з виживанням у бойових діях.

Фактор асоціювання є особливо складним за структурою, оскільки формується на основі присутності реальної загрози життю та хронічного стресу через перенапругу під час перебування в бойових умовах. Даний фактор в майбутньому слугує сильним стимулом агресивних реакцій [74].

Загалом ветеран, учасник бойових дій функціонує у «режимі виживання» [31], який закладається під час підготовки та активується і автоматизується безпосередньо під час участі у бойових діях. Поведінка учасника бойових дій заточена на те, що тригер вимикає усі інші когнітивні процеси, пришвидшує реакцію у відповідь при відсутності потреби у верифікації наявності загрози, що в свою чергу знижує здатність регулювати рівень збудження. Дослідження показали, що «режим виживання», який робить комбатанта супер-адаптивним до умов виживання в зоні бойових дій, у цивільному житті перетворюється на прояви поведінки, які шкодять адаптації до умов цивільного життя. Таким чином,

продовження функціонування у «режимі виживання» поза зоною бойових дій розвиває в комбатанта порушення здатності регулювати відповіді на небезпеку, надмірний гнів та агресію у ситуаціях, які апріорі сприймаються ними як загрозові, хоча не містять реальної небезпеки.

1.3.1. Досвід Ізраїлю та США

Досвід Ізраїлю, як країни яка перманентно знаходиться у статусі бойової готовності та воює за свою територію не перший десяток років, заслуговує на особливу увагу у дослідженні тригерів агресивних реакцій. Дослідження представлене командою науковців, серед яких А. Снір, Л. Ітжакі та З. Соломон [76] встановили наявність двох типів агресії у ветеранів, а саме:

ТИП 1 – агресія, направлена на зовнішнє оточення; найчастіше проявляється у агресивних реакціях на комунікативну поведінку їх партнерів або близького оточення; її присутність не пов'язують з почуттям провини чи наявністю ПТСР.

ТИП 2 – агресія, направлена всередину, тобто на себе; найчастіше така агресія, якщо не виявлена вчасно спричиняє суїцидальні спроби з різними наслідками. Середовищем такої агресії слугують фактори наявності ПТСР та почуття провини; суїцидальне мислення підсилює ефект присутності одного чи обох перерахованих факторів.

Наслідками неконтрольованих агресивних реакцій в учасників бойових дій є:

- індивідуальні проблеми [37]: підвищення частоти переживання ПТСР, суїцидальні прояви, зловживання шкідливими речовинами, погіршення стану фізичного здоров'я, кримінальні правопорушення; соціальні та громадські проблеми: ускладнена реінтеграція, безробіття, проблеми з житлом, приріст проблем із кримінальним законодавством, проблеми з інтеграцією в громаді, з часом можливі екстремістська поведінка;

- сімейні та міжособистісні проблеми [65]: приріст насилля в інтимних стосунках, ризик поганого поводження з дітьми, розпад сімей, подружній дистрес

(труднощі у сімейних стосунках, конфлікти, емоційний дискомфорт).

Проблема проявів агресивних реакцій у ветеранів, учасників бойових дій в США документується випадками пов'язаними з участю у Афганістанській та Іракській операціях [89], зокрема у 67% діючих військових армії США та у 57% ветеранів, учасників бойових дій, що задіяні в заходах психологічної реабілітації Асоціації ветеранів [72]. Наслідками таких проявів стають проблеми у сімейному житті, розлучення, репродуктивного характеру та батьківства, домашнє насилля, проблеми з працевлаштуванням або нестабільністю у виконанні тих чи інших видів роботи, підвищена частота суїцидальних спроб, низькі результати при лікуванні ПТСР [74].

Ветеранам, які мають проблеми з адаптацією до життя в цивільному режимі, пов'язані з проявами неконтрольованої агресії пропонуються різні типи лікування та реабілітації. Однією з опцій є програма «Battlemind» психологічний дебрифінг. Слово Battlemind перекладається як «мислення під час бою» (авторський переклад). Дебрифінг – це метод невідкладної психологічної допомоги [3], яка надається військовослужбовцям у максимально короткий період після високо-травматичної ситуації. Дебрифінг проводить медіатор і офіцер-психолог, які разом допомагають учасникам пройти вісім етапів послідовної роботи над пережитими травмівними подіями. Завданнями такої кризової інтервенції є:

- усвідомлення вражень, реакцій і почуттів;
- когнітивна організація пережитого досвіду за допомогою розуміння структури і сенсу подій, що відбулися, реакцій на них;
- зменшення індивідуального і групового напруження;
- зменшення відчуття унікальності і ненормальності власних реакцій за допомогою групового обговорення почуттів;
- мобілізація внутрішніх і зовнішніх групових ресурсів, посилення групової підтримки, солідарності та. розуміння;
- підготовка до переживання тих симптомів або реакцій, які можуть виникнути в найближчому майбутньому;
- визначення засобів подальшої допомоги у разі потреби.

Дебрифінг не виключає виникнення наслідків травми, але запобігає їх розвитку та посиленню, сприяє розумінню причин свого стану і усвідомленню дій, які необхідно вжити, щоб полегшити ці наслідки. Тому дебрифінг – одночасно і метод кризової інтервенції, і профілактика.

Психологічний дебрифінг *Battlemind* містить структурні компоненти дебрифінгу, який застосовують в Збройних силах України як метод кризової інтервенції і в заходах психологічної допомоги після переживання травмівного досвіду. Захід передбачає 8 етапів, де: перший – це вступ ознайомлення з умовами заходу та роботи; другий – перегляд бойового досвіду (ідентифікація небезпек та реакції на них, травмівні події, бойове середовище та інше); 3) третій – ідентифікація навичок мислення в бою; 4) накладання навичок мислення в бою на виклики в цивільній (домашній) атмосфері; 5) розпізнавання стресових реакцій серед яких зловживання алкоголем, проблеми зі сном, пригнічення емоцій, логоневрозні прояви, симптоми моральних травм, соціальна ізоляція; 6) первинні стратегії подолання проблем та навички саморегуляції; 7) ідентифікація ресурсів та підтримка побратимів; 8) заключна частина сесії / програми з послідовним аналізом недоопрацювань, висновками та розробкою подальших кроків реінтеграції (за потреби).

Іншою опцією є КПІ – когнітивно-поведінкова інтервенція (англ. *cognitive behavioral intervention*) [74], яка є адаптацією психотерапії, розробленої спеціально для лікування проявів злості. Даний підхід ґрунтується на поєднанні п'ятих компонентів: 1) психоедукація про реакції на травмівний досвід (злість, агресія) участі у бойових діях; 2) зниження збудження (самопоміа з застосуванням технік дихання); 3) когнітивна реструктуризація схем злості; 4) поведінкові стратегії самоконтролю (навчання у сфері комунікації, стратегій переконливості); 5) стратегії моделювання тригерної ситуації (практикування набутих навичок самопоміа і стратегій комунікації).

Досвід Ізраїлю та США вказує на наявність агресивних реакцій у ветеранів, учасників бойових дій. Дані реакції здебільшого пов'язані з особливостями підготовки та несення служби в умовах бойових дій, а саме зі зміною ставлення до

оточення, як такого, що містить потенційну небезпеку. Відчуття безпеки – атрофоване у зоні бойових дій не вимикається і вмикає агресивну реакцію при будь-якій потенційній. Таке атрофоване відчуття безпеки переростає в агресивні реакції учасників бойових дій, навіть в ситуації, яка не містить небезпеки. Ігнорування агресивних проявів суттєво впливає на якість життя ветеранів, учасників бойових дій. З досвіду США ветеранам, які мають досвід бойових дій пропонується проходження комплексних програм направлених на розпізнавання свого досвіду, його впливу на психіку кожного індивідуально, шляхів контролю та роботи з небажаними проявами наслідків пережитого досвіду та психоедукацію та братерську підтримку.

1.3.2. Досвід України

З 2014 року в українській психології та психіатрії почали використовувати термін «Синдром АТО». Дане поняття відноситься до хронічних травматичних стресових реакцій, що переживають ветерани Антитерористичної операції (АТО), пізніше – Операція об'єднаних сил, датована періодом 2014 – 2022 років. Учасники бойових дій проявляють симптоми, які накладаються на симптоми ПТСР, ознаки моральної травми, розлади адаптації, підвищення емоційної дизрегуляції, підвищена тривожність, міжособистісна агресія, труднощі в побудові та розвитку стосунків та підтримці сімейного життя [10].

Оскільки, з 2022 року Операція об'єднаних сил трансформувалася у війну, яка триває вже в формі повномасштабного вторгнення РФ продовжується четвертий рік, наслідки перебування в зоні бойових дій позначилися не лише на учасниках бойових дій, ветеранах, а й на цивільних, оскільки близькість до лінії бойового зіткнення – не єдиний фактор переживання травматичних подій. Зокрема, досвід учасників бойових дій ґрунтується на тривалому перебуванні в зоні безпосереднього бойового зіткнення і є беззаперечним пріоритетом у напрямках психологічної реабілітації.

Серед найгостріших проблем учасників бойових дій, ветеранів є потреби у відновленні ментального здоров'я, а саме загострення проявів ПТСР, прояви

депресії, зловживання алкоголем, вживання психоактивних речовин, сімейне насилля, побутові проблеми, втрата житла та асоціальний спосіб життя, ризик випадів агресії, проблеми з реінтеграцією. Згідно доповіді ООН за 2023 рік, а саме: довготривалість збройного конфлікту несе особливу загрозу через підвищення ризику вживання психоактивних речовин, алкоголю та підвищення рівня агресії шляхом проявів агресивної поведінки [55].

Висновки до розділу 1

1. Агресія є міждисциплінарним поняттям, оскільки дослідження даного феномену присутні у працях філософів різних періодів зокрема Античності, Середньовіччя, сучасної філософії. За різних періодів погляди на агресію різнилися, зокрема антична філософія вбачала в агресії ірраціональні потяги, пізніше представники Середньовіччя писали про неї як прояв тваринної природи. Е. Кант вбачав у агресії нетовариську комунікабельність, а Ф. Ніцше вирізняв її екзистенційний потенціал та творчу силу. Сучасна філософія розглядає агресію як частину людської природи і відносить її до соціального явища. Етологи пояснюють феномен агресії з фізіологічними потребами людини, а саме необхідністю захисту території, виживання та селекції.

2. Антропологи розглядають агресію як прояв тваринної природи у людині і розглядають поняття насилля як один з тригерів агресії, що вшитий у підвалини суспільного ладу. У психології агресія отримує досить багатовекторні дефініції. Інтегроване розуміння агресії – це поведінка як наслідок емоційної реакції через негативний афект (гнів, роздратування).

3. Агресія виникає у відповідь на певні чинники, серед яких біологічні: генетика, фізіологія, історія хвороб, гормональні збої, вживання наркотичних речовин та галюциногенів, побічні реакції на медпрепарати; психічні / психіатричні: наявність психозів та неврозів, ПТСР, гострий стресовий розлад; соціо-культурні та економічні: міжособистісні розбіжності, соціальна нерівність, культурна толерантність до агресивних форм поведінки. Типологічно агресію поділяють на фізичну, вербальну, непрямую, проактивну, ворожу.

4. Тригером є внутрішній або зовнішній стимул, який є каталізатором агресивної реакції. Агресивна реакція – відповідь на тригер, з певною метою. Агресивні реакції можуть бути поведінковими, вербальними або емоційними. Комунікативна поведінка будується та регулюється такими факторами як вербальні (слова, інтонація, тембр) та невербальні (міміка, жести, рухи, постава). На комунікативну поведінку впливає ціла низка факторів притаманних ситуації в якій вона відбувається, зокрема, учасники, їх ролі мета, норми перебігу, оточення, канал взаємодії.

5. Прояви агресії та гнів є спільною проблемою учасників бойових дій незалежно від країни їх проживання. Основою формування агресивних реакцій є бойовий досвід, який передбачає швидку реакцію на небезпеку з метою виживання. Даний досвід перенесений в рамки цивільного життя без необхідної трансформації стає джерелом часто неспровокованованої агресії з боку учасників бойових дій.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИГЕРІВ АГРЕСИВНИХ РЕАКЦІЙ В УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

2.1. Організація та методи дослідження

Програма емпіричного дослідження розроблювалась відповідно до мети – вивчити особливості агресивної поведінки учасників бойових дій та розробити шляхи її корекції.

Підбір методів і планування організації дослідження ґрунтувались на необхідності перевірки висунутих нами гіпотез:

1) існують специфічні комунікативні тригери (наприклад, певні слова, вирази тощо), які викликають агресивну реакцію в учасників бойових дій, а їхня інтенсивність є взаємопов'язаною з індивідуальним досвідом та наявними проявами симптомів посттравматичного розладу та / або моральної травми;

2) психоедукація, що спрямована на усвідомлення природи агресії, її тригерів, позитивно сприятиме зниженню інтенсивності агресивних реакцій та поліпшенню комунікативної поведінки учасників бойових дій.

Емпіричне дослідження було спрямоване на вирішення наступних завдань:

1) здійснення якісного аналізу комунікативних факторів та тригерів агресивної поведінки в учасників бойових дій;

2) діагностика й встановлення актуального рівня вираженості посттравматичної симптоматики в учасників бойових дій;

3) діагностика й встановлення актуального рівня вираженості моральної травми в учасників бойових дій;

4) діагностика форм агресії в учасників бойових дій;

5) здійснення кореляційного аналізу для встановлення статистичного значущих зв'язків між інтенсивністю симптомів ПТСР, моральної травми та формами прояву агресії;

6) формування комплексних емпіричних висновків, які узагальнюють

діагностичні дані й виявлені зв'язки, і можуть слугувати обґрунтуванням для розробки структури й змісту програми психоедукації.

Дослідження проводилось в межах підрозділів серед військовослужбовців, які актуально проходять службу у Збройних Силах України. Процедура формування вибірки здійснювалась методом цільового добору та враховуючи специфіку контингенту та специфіку доступу до неї були застосовані елементи змішаної форми роботи (наживо/онлайн).

До складу вибірки увійшли 30 осіб, які надали згоду на участь у дослідженні і актуально проходять службу у Збройних Силах України (ЗСУ). Усі 100% респондентів є чоловіками й мають офіційно підтверджений статус учасника бойових дій (УБД), що відповідає основним критеріям цільового добору.

Віковий діапазон респондентів був представлений переважно особами середнього дорослого віку, що є типовим для поточного контингенту ЗСУ.

Середній вік досліджуваних склав 39 років, при цьому наймолодшому респонденту було 29 років, а найстаршому 55 років. Означений розподіл забезпечує певну гомогенність вибірки за досвідом й соціальним статусом і може сприяти підвищенню внутрішньої валідності результатів.

Дослідження передбачало проведення чотирьох основних етапів роботи. На першому етапі було сформовано вибірку досліджуваних, визначено й узгоджено методичний комплекс, підготовлено бланки й отримано згоду на реалізацію отримання даних. Цей перший організаційно-підготовчий етап передував діагностичному.

Другий етап передбачав збір емпіричних даних. Для вирішення поставлених завдань було застосовано комплекс методів, які взаємодоповнюють один одного. Він включає якісний аналіз, який було реалізовано за допомогою використання авторської анкети й проведення попередніх інтерв'ю з респондентами, а також чотири стандартизовані психодіагностичні методики (Табл. 2.1).

Підкреслимо, що збір даних проводився ретельно із дотриманням принципів анонімності й конфіденційності, а результатом роботи постало формування масиву даних, опрацювання якого здійснювалося на наступному етапі.

Таблиця 2.1

Методичний комплекс для дослідження тригерів агресивних реакцій в учасників бойових дій

Метод/методика	Діагностичний показник
Авторська анкета з урахуванням інтерв'ю	Якісна ідентифікація тригерів агресії й кількісне ранжування реакцій
Шкала самооцінювання щодо наявності ПТСР (PCL-M) (Військова версія)	Загальний рівень ПТСР
Опитувальник рівня агресивності (А. Басса-М. Перрі)	фізична агресія; гнів; ворожість.
MISS-M-SF (Моральна травма)	переживання провини, сорому, порушення моральних норм.

Третій етап роботи – етап математико-статистичної обробки й аналізу передбачав здійснення первинної обробки даних. Після опрацювання описової статистики було проведено кореляційний аналіз для встановлення взаємозв'язків між інтенсивністю симптомів ПТСР, моральної травми, досвіду агресивних впливів та формами прояву агресії.

На підсумковому етапі було сформульовано висновки щодо особливостей агресивної поведінки учасників бойових дій, які постали основою для розробки відповідної програми психоедукації для її корекції.

Позначимо, що в межах розв'язання першого емпіричного завдання було проведено серію напівструктурованих інтерв'ю з учасниками бойових дій. Основною метою інтерв'ю було якісне орієнтування у сфері реальних проблем, з якими можуть стикнутися респонденти й ідентифікація типових комунікативних кліше й ситуацій, які здатні викликати найбільше роздратування, гній й агресію в учасників бойових дій.

Інтерв'ю були проведені протягом вересня-жовтня 2025 року. Їх результати постали базисом для формування переліку специфічних фраз й ситуацій, які були

використані у розробленій авторській анкеті «Тригери агресії».

Анкета складається з двох основних блоків – якісного й кількісного, тобто відкритих питань й оцінки реакцій на тригери. Такий шлях дозволяє не лише отримати розуміння ситуації, але й кількісну оцінку інтенсивності реагування, що є значущим для даної роботи.

Наголосимо, що досліджувані тригери є різними за спрямованістю (Табл.2.2).

Таблиця 2.2

Спрямованість тригерів агресивних реакцій в учасників бойових дій в авторській анкеті «Тригери агресії»

Спрямованість тригера	Приклади фраз з запитань
Знецінення досвіду/вторгнення у приватне життя	«Скільки ти вбив?» або «Багато вбив?», «Там тобі було страшно?», «Не жалкуєш, що пішов?» тощо
Фінанси й побут	«Вам багато платять, куди ти витрачаєш гроші?», «Куди ти витрачаєш гроші, тебе ж повинні забезпечувати?»
Критика особистої й соціальної поведінки	«Чому ти не говориш мені про свої плани?», «У тебе постійно, то «нема зв'язку» то «нема часу», ти не хочеш спілкуватися?» тощо
Знецінення військового статусу й соціального боргу	«Я тобі щось повинен, якщо ти воюєш? Тобі платять за службу», Невербальна ситуація: «коли Ви знаходитесь у цивільному оточенні, а чоловіки/жінки проходять повз опустивши очі».

Кількісна оцінка здійснюється у межах п'яти градацій, подібно до шкали Лайкерта.

Блок ситуацій містить відкриті питання, спрямовані на виявлення індивідуального досвіду переживання агресії респондентами й реакцій на неї. Відтак респондентам пропонується надати опис ситуації, що викликає агресію, позначити ситуацію, яка найчастіше провокує агресію й описати реакції на прояви

агресії, що надходять від рідних, друзів, незнайомих (цивільних осіб), незнайомих (військових).

Таким чином, цей блок – основа для вирішення першого емпіричного завдання, спрямованого на якісний аналіз комунікативних тригерів.

Вибір блоку психодіагностичних методик ґрунтувався на здійсненому аналізі методів та форм скринінгу агресії у сучасному воєнному вимірі суспільства, а також на офіційних рекомендаціях ЗСУ.

Варто наголосити, що явище агресії посідає вагомe місце у психологічній підтримці персоналу, зокрема на етапі відбору на службу до ЗСУ за контрактом. У 2012 році Науково-дослідним центром гуманітарних проблем Збройних Сил України було запропоновано методичний посібник «Збірник психодіагностичних методик для професійно-психологічного відбору кандидатів на військову службу за контрактом у Збройних силах України». Серед запропонованих методик авторський колектив (Кокун О.М., Мороз В.М. Лозінська Н.С. та Пішко І.О.) рекомендує застосовувати «Методику діагностики показників і форм агресії» (А. Басса, А. Даркі в адаптації О.К. Осницького). Комісії з відбору кандидатів пропонується дослідити структуру агресивності людини, а саме: визначити їх показники та форми агресії. У опитувальнику не передбачено повного виключення мотиваційних викривлень, які можуть бути наслідком соціальної бажаності.

Серед форм агресії наводяться:

- *фізична*: застосування фізичної сили проти іншої особи;
- *вербальна*: вираження негативних почуттів через сварку, крики, вереск та звернення до інших осіб (погроза, прокляття, лайка);
- *непряма*: використання опосередкованих способів вираження: плітки, жартів і прояв неспрямованих, невпорядкованих вибухів люті (крик, тупотіння ногами);
- *негативізм*: опозиційна форма поведінки, направлений проти авторитету й керівництва і може перерости від пасивних до активних дій;
- *роздратування*: готовність у разі найменшого збудження виплеснутись у запальності, різкості, грубості.

- *підозрілість*: схильність до недовіри й настороженого ставлення до людей, що виникає з переконання, що оточення має намір заподіяти шкоду;
- *образа*: прояви заздрості ненависті до оточення, провоковані почуттям гніву, невдоволення кимось конкретно або загалом за справжні чи уявні страждання;
- *аутоагресія, почуття провини*: ставлення до себе й оточення пояснюється можливим переконанням, що він є поганою людиною, чинить недобре (шкідливо, злісно безсовісно) [12].

Саме тому для нашого дослідження була обрана більш модернізована й психометрична більш надійна версія – опитувальник рівня агресивності (А. Басса-М. Перрі) [10]. Шкали, які вона вимірює є ключовими й валідними чинниками основних форм агресії, що виокремлені у військовому посібнику. Означене дозволяє нам провести більш точну діагностику.

Цей опитувальник був розроблений як вдосконалена альтернатива опитувальнику Басса-Даркі й дозволяє нам оцінити інтенсивність прояву агресивної поведінки, а також афективний, когнітивний й інструментальні компоненти. Відповіді на двадцять чотири пункти опитувальника формуються за згадуваною нами шкалою Лайкерта (від 1 до 5 балів).

Прояви агресивної поведінки перебувають у фокусі уваги ЗСУ під час здійснення тестувань військовослужбовців. Так, у методичному посібнику (Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Олійник В.О.) «Психодіагностика лідерських якостей військовослужбовців» агресивна поведінка та вміння її уникати альтернативною є однією з 5 базових категорій соціальних навичок.

Тестування має на меті також виявити чи використовує військовослужбовець у взаємодії з підлеглим особовим складом альтернативи агресивній поведінці: як уникає конфліктів, руйнування відносин та як поводить у конфліктній ситуації забезпечуючи максимальну продуктивність. За умови, що тестування виявляє недостатній рівень спроможності застосувати альтернативи агресивній поведінці ймовірно найбільш страждають складні форми соціальної поведінки. Це першочергово пов'язують з порушеннями ефективності соціальної поведінки [13].

Також, агресія виокремлена серед аспектів, які потрібно контролювати при визначенні негативних психічних станів. Збірник методик для діагностики негативних станів військовослужбовців [3] містить апробовану батарею психодіагностичних методик, що цілком придатна для інформативної діагностики негативних психічних станів військовослужбовців, які беруть участь у бойових діях.

Визначення такої форми, як аутоагресія, почуття провини у військовій психодіагностиці, як показано вище, є прямим методологічним підтвердженням необхідності включення до нашого дослідження україномовної версії Шкали вимірювання моральної травми (MISS-M-SF) [2].

Поряд з цим маємо також визнати, що на результати прояву агресії можуть суттєво впливати й такі чинники як екстремальні умови (Рис. 2.1).



Рис. 2.1. Ступінь впливу стресора

Зокрема:

1) бойові фактори – вид, умови та інтенсивність бойових дій, особливості застосування зброї, надійність засобів захисту, обсяг і співвідношення втрат сторін;

2) стресори – а) короткочасної дії (від кількох годин до кількох діб); б) стресори тривалої дії (перебування у відрядженні за бойовим розпорядженням у зоні бойових дій у період від кількох тижнів до кількох місяців та більше); в) специфічні бойові стресори (бойові обставини); г) неспецифічні (клімат в колективі, погода, стихійні лиха).

Психологічна діагностика не є кінцевою інстанцією визначення ступеня впливу стресора, оскільки формування ступеня впливу кожного стресора визначається цілою низкою додаткових факторів розкритих на Рис. 2.1.

2.2. Аналіз результатів та описова характеристика вираженості травматичних факторів і агресивної поведінки в учасників бойових дій

Перший етап математико-статистичної обробки й аналізу отриманого масиву даних передбачав здійснення описової статистики показників методичного комплексу.

Аналіз результатів, отриманих за авторською анкетною “Тригери агресивних реакцій в учасників бойових дій”, а саме середніх значень відповідей на запитання дає змогу визначити найсильніші тригери агресії в учасників бойових дій, тобто найчутливіші зони, а також тематики, які викликають у респондентів нейтральну реакцію (Табл.2.3, Табл.2.4, Табл. 2.5, Табл. 2.6, Табл. 2.7).

Як видно з Таблиці 2.3. тематика фінансів, соціального статусу й оцінки заслуг перед суспільством займають провідну позицію у переліку тригерів агресії у респондентів. За цими питаннями середні бали постають вище точки байдужості. Тож, соціально-оціночна, особистісна й фінансова спрямованість запитань викликають більше агресивних реакцій в учасників бойових дій, аніж прямі питання про бойовий досвід.

Аналіз описової статистики дає змогу визначити особливості найсильнішого блоку тригерів агресії в учасників бойових дій.

Таблиця 2.3

Найсильніші тригери (за середнім значенням), виявлені у респондентів за даними авторської анкети «Тригери агресії»

Рейтинг	Питання анкети	Середній бал	Медіана	Мода	Стандартне відхилення
1	«Вам багато платять, куди ти тратиш гроші?»	3,37	3,00	5,00	1,50
2	«Я тобі щось повинен, якщо ти воюєш? Тобі платять за службу»	3,30	3,00	5,00	1,64
3	«Куди ти тратиш гроші, тебе ж повинні забезпечувати?»	3,30	3,00	3,00	1,34
4	«Багато у Вас 200?»	3,03	3,00	множинна	1,38

Так, питання «Вам багато платять, куди ти тратиш гроші?» є найсильнішим тригером, а типова реакція знаходиться на межі нейтральності й агресії (медіана дорівнює 3,00), при цьому найпоширенішою відповіддю є максимальна агресія (мода дорівнює 5,00).

Питання «Я тобі щось повинен, якщо ти воюєш? Тобі платять за службу» також дуже сильний тригер агресії в учасників бойових дій. Значення моди 5 вказує на часте виникнення агресивної реакції. З іншого боку, відповіді на це питання характеризуються найбільшим розкидом (стандартне відхилення дорівнює 1,64) серед четвірки топових тригерів агресії у респондентів.

Найбільшим однорідним є тригер відповідей на питання «Куди ти тратиш гроші, тебе ж повинні забезпечувати?» (стандартне відхилення дорівнює 1,34). Найпоширеніша відповідь на це запитання виражається у зоні помірної реакції (мода дорівнює 3,00).

Таким чином, фінансові й соціально-оціночні питання викликають найсильнішу агресивну реакцію (середні значення дорівнюють 3,30-3,37) і мають

тенденцію до максимальної агресії (значення моди 5 у відповідях на питання «Вам багато платять, куди ти тратиш гроші?» та «Я тобі щось повинен, якщо ти воюєш? Тобі платять за службу»).

Замикає групу найсильніших тригерів питання про бойові втрати. Середнє й медіана знаходяться на точці 3,00, тобто на межі нейтральності й помірної агресії. Вплив тригера про бойові втрати є значно меншим, аніж фінансово-соціальної групи тригерів (Таблиця 2.3).

Помірно-чутливі тригери (на межі агресії й точки байдужості) постають групою, найбільш важливою для розуміння проблем соціальної реінтеграції. Позначимо, що вони стосуються не бойових дій, а соціальних й емоційних проблем учасників бойових дій (Таблиця 2.4).

Таблиця 2.4

Помірно-чутливі тригери (на межі агресії й точки байдужості за середнім значенням), виявлені у респондентів за даними авторської анкети «Тригери агресивних реакцій в учасників бойових дій»

Рейтинг	Питання анкети	Середній бал	Медіана	Мода	Стандартне відхилення
5	«Там тобі було страшно?»	2,83	2,00	2,00	1,51
6	«Коли в тебе буде нормальна відпустка?»	2,76	2,00	1,00	1,65
7	«Чому ми не відпочиваємо разом з нашими друзями, тобі не цікава наша компанія?»	2,70	2,50	1,00	1,60

Ця підгрупа тригерів агресії характеризується середнім балом від 2,70 до 2,83, що вказує на підвищену чутливість у порівнянні з іншими помірними тригерами, хоча типова реакція все ще схиляється до стриманості (нейтральності).

Питання про страх сприймається учасниками бойових дій як значне вторгнення в особистий психологічний простір. Реакція постає помірно-чутливою, але більше передбачуваною, бо характеризується меншим ступенем полярності, аніж на питання про соціальне життя.

Середній бал за питанням «Там тобі було страшно?» дорівнює 2,83 і є найвищим у цій підгрупі, водночас знаходиться лише за 0,17 бала від точки байдужості (3,00). Це вказує на те, що це питання є найбільш чутливим серед усієї цієї підгрупи для учасників бойових дій.

Мода й медіана, що дорівнюють 2,00, дозволяють визначити, що типовою відповіддю є стримана реакція, але не нейтральна. Це дозволяє визначити, що більшість учасників бойових дій відчують певний дискомфорт, хоча й не реагують максимально агресивно.

Стандартне відхилення, що складає 1,51, вказує на достатньо високий розкид даних, але, з іншого боку, він є найменшим у цій трійці тригерів агресії в учасників бойових дій. Таким чином, реакція на питання про страх є відносно найбільш узгодженою у порівнянні з іншими двома тригерами цієї підгрупи.

Цікаво, що питання «Коли в тебе буде нормальна відпустка?» розколює вибірку, оскільки для одних це питання про логістику (мода дорівнює 1), а для інших – глибокий тригер, пов'язаний із невизначеністю майбутнього, втомою й відчуттям певної занедбаності їхніх потреб. Середній бал (2,76) дає змогу визначити, що це питання характеризується високим рівнем чутливості, дещо схожим реакцією відповіді на питання «Там тобі було страшно?».

Як ми вже визначили значення моди 1,00 позначає, що найчастіше учасники бойових дій відповідають на це питання нейтрально, проте менша, але значна частина респондентів реагує на це питання вкрай агресивно (до рівня 4,00-5,00 балів).

З іншого боку, варто зазначити, що за цим питанням визначено найвище стандартне відхилення у цій підгрупі тригерів, що дає змогу визначити найбільшу неоднорідність реакцій.

Замикає групу помірно-чутливих тригерів питання «Чому ми не відпочиваємо разом з нашими друзями, тобі не цікава наша компанія?». Як видно з Таблиці 2.4, середній бал відповіді на це питання (2,70) є найнижчим у цій трійці тригерів, але він ще знаходиться на межі вище нейтрального.

Підкреслимо, що більшість відповідей знаходяться у зоні реагування

учасників бойових дій у векторах між стриманістю й помірністю, на що вказує значення медіани 2,50.

При цьому стандартне відхилення (1,60) є високим, що визначає значну неоднорідність реакцій.

В цілому, підсумовуємо, що питання про соціальну не включеність й інтерес до цивільної компанії постає чутливим для учасників бойових дій, але і викликає поляризацію. Тобто респонденти або сприймають це як звичайне соціальне питання або ж реагують наче на обвинувачення у втраті соціальних зв'язків, прояві відчуженості, що тягне за собою агресивні відповіді.

Осмилюючи цю групу тригерів звертаємо увагу на показники стандартного відхилення, які перевищують 1,50, відтак чутливість учасників бойових дій до тем відпочинку, страху, соціальної ізоляції постає сильним індивідуальним чинником.

Аналіз помірно-чутливих тригерів (ближче до точки байдужості за середнім значенням), виявлені у респондентів за даними авторської анкети «Тригери агресії» є ключовими для виявлення тем, які розколюють вибірку, оскільки характеризується найбільш поляризованими реакціями (Таблиця 2.5).

Так, питання «Скільки ти вбив?» або «Багато вбив?» постає одним з найполяризованіших тригерів бойового досвіду в учасників бойових дій. Позначимо, що обраховане середнє значення знаходиться на нижній межі чутливості й дорівнює 2,57.

З іншого боку, обраховані мода і медіана, які дорівнюють 2,00 та 1,00, відповідно, визначають, що типовою реакцією є стримана або ж нейтральна. Тобто, більшість учасників бойових дій не реагують на це питання агресивно.

З іншого боку, це питання викликає глибокий розкол (найвищу поляризацію відповідей) у групі респондентів. Це означає, що одна частина респондентів сприймає його як неприпустиме вторгнення або ж, навіть, травмування, а інша частина респондентів сприймає його як очікуване, тож достатньо нейтральне питання про службу.

Найвищим, за показником середнього значення 2,67, у цій підгрупі помірно-чутливих тригерів є питання «У тебе постійно, то «нема зв'язку» то «нема часу», ти

не хочеш спілкуватися?». Типовою реакцією при цьому є стримана реакція у 2,00-3,00 бали, на що вказують показники моди й медіани, представлені у таблиці.

Таблиця 2.5

Помірно-чутливі тригери (ближче до точки байдужості за середнім значенням), виявлені у респондентів за даними авторської анкети «Тригери агресії»

Рейтинг	Питання анкети	Середній бал	Медіана	Мода	Стандартне відхилення
8	«У тебе постійно, то «нема зв'язку» то «нема часу», ти не хочеш спілкуватися?»	2,67	2,50	2,00	1,35
9	«Чому ти не говориш мені про свої плани?»	2,60	2,00	2,00	1,40
10	«Скільки ти вбив?» або «Багато вбив?»	2,57	2,00	1,00	1,70
11	«Чому ти не хочеш списуватися зі своїми болячками?»	2,50	2,00	1,00	1,70

Згідно з осмисленням вираження показника стандартного відхилення, що складає 1,35, цей тригер є найбільш узгодженим у групі респондентів, а реакція є помірно-чутливою, без різкого розколу. Учасники бойових дій загалом більш однорідно сприймають це як чутливе, але не провокаційне питання.

Схожу, відносно узгоджену стриману реакцію, як і питання про час, викликає питання «Чому ти не говориш мені про свої плани?» з середнім значенням 2,60 та показником стандартного відхилення 1,40.

Замикає групу помірно-чутливих тригерів (ближче до точки байдужості за середнім значенням) відповіді на питання «Чому ти не хочеш списуватися зі своїми болячками?». Позначимо, що це питання зачіпає саму сутність військового обов'язку й мотивації та створює внутрішній конфлікт. Воно може сприйматися і як сумнів у патріотизмі чи мотивації учасника бойових дій (тобто в буквальному

сенсі «Чому ти ще тут?»). Також воно може сприйматися як тиск на учасника бойових дій, щоб він визнав себе слабким або непридатним.

З іншого боку, учасник бойових дій може вважати, що його особисте рішення продовжувати службу, попри хворобу, знецінюється цивільними, які ставлять таке питання.

Висока неоднорідність відповідей на це питання (від 1,00 до 5,00 при значенні стандартного відхилення 1,70) може бути пояснена тим, що для одних респондентів це питання є переважно нейтральним або ж вони самі вже міркують або ж міркували про списання зі служби.

Для іншої частини респондентів це питання є максимально агресивним тригером, оскільки воно зачіпає їхнє самовизначення й честь (тобто в буквальному сенсі «Я не хворий, я служу!»)

Відтак, у підсумку зазначимо, що питання бойового досвіду й специфіки виконання обов'язку, а також конфлікт ідентичності й обов'язку є питаннями, що зачіпають етичний та травматичний аспекти військового досвіду учасника бойових дій, його самоідентифікацію, мотивацію, відчуття обов'язку попри фізичні або психологічні проблеми й викликають у досліджуваній вибірці респондентів найбільш полярну реакцію, відображену у показниках стандартного відхилення.

Перейдемо до осмислення підгрупи найслабших та нейтральних тригерів, що отримали середній бал нижче 2,50, тобто можна визначити найбільш стриману й нейтральну реакцію у групі респондентів за ними (Таблиця 2.6).

Як видно з Таблиці 2.6, для всіх позначених у ній питань мода дорівнює 1,00, тобто це позначає питання як такі, які викликають нейтральну реакцію. Це дає змогу визначити, що типовий респондент з досліджуваної вибірки відповідає на ці питання байдужою або стриманою реакцією.

В цьому блоці, зосереджені прямі, очікувані питання про війну («Ти вбивав?», «А важко вбити людину?»), про військову специфіку і її сприйняття («Повіє у Вас там є?» й майбутнє обривання служби («В СЗЧ не плануєш?»).

Низька середня реакція на ці питання підтверджує, що для учасників бойових дій вони є менш травматичними чи дратівливими, аніж соціально-оціночні,

позначені у найсильнішій групі тригерів або ж ідентифікаційні з блоку помірно-чутливих тригерів.

Таблиця 2.6

Слабкі тригери, що схилені до стриманої реакції (за середнім значенням), виявлені у респондентів за даними авторської анкети «Тригери агресії»

Рейтинг	Питання анкети	Середній бал	Медіана	Мода	Стандартне відхилення
12	«Ти вбивав?»	2,47	2,00	1,00	1,66
13	«Повії у Вас там є?»	2,43	1,50	1,00	1,70
14	«В СЗЧ не плануєш?»	2,43	2,00	1,00	1,79
15	«Чому ти замикаєшся і не хочеш розмовляти?»	2,43	2,00	1,00	1,43
16	«А важко вбити людину?»	2,33	2,00	1,00	1,56

Найвище стандартне відхилення за даними анкети має питання «В СЗЧ не плануєш?» (1,79). Це питання – це прямий соціальний тиск й осуд, який зачіпає теми честі й вірності присязі, тобто постає прямим звинуваченням або сумнівами у лояльності учасника бойових дій та його готовності виконувати свій обов’язок та нести службу далі. Це питання піддає сумніву моральну стійкість учасника бойових дій в умовах надзвичайної втоми й стресу.

Припускаємо, що цивільні, ставлячи це запитання, демонструють абсолютне незрозуміння статусу військового й відповідальності, перетворюючи кримінальний злочин на те, що можна «запланувати».

Цей контекст може пояснювати чому реакція на це питання може сприйматися учасником бойових дій як тяжка образа й дискредитація. Тож, частина респондентів реагують максимально агресивно, і, припускаємо, що це відбувається саме через зачіпання професійної честі учасника бойових дій.

З іншого боку, частина респондентів може ігнорувати це питання через його абсурдність, або ж, навпаки, може бути вразливим і розглядати цей варіант через прояви гострого стресу, виснаження, тож реагувати стримано.

Найближчими до шкали ідеальної нейтральності є підгрупа тригерів, що позначені у Таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

Найслабші тригери (за середнім значенням), виявлені у респондентів за даними авторської анкети «Тригери агресії»

Рейтинг	Питання анкети	Середній бал	Медіана	Мода	Стандартне відхилення
17	«Не жалкуєш, що пішов? »	2,10	1,00	1,00	1,37
18	«Невербальна ситуація Коли Ви знаходитесь у цивільному оточенні, а чоловіки/жінки проходять повз опустивши очі»	1,97	1,00	1,00	1,40

Так, найслабший тригер позначений ситуацією, коли учасник бойових дій знаходиться у цивільному оточенні, а цивільні проходять повз опустивши очі. Середнє значення за цим питанням близьке до чистої нейтральності, що вказує на те, що мовчазний прояв співчуття або ж уникнення прямого контакту (опущені очі) викликає найменшу агресію порівняно з будь-якими словесними питаннями.

Питання про жалкування за рішення піти на війну також викликає дуже стриману, нейтральну реакцію.

Наступним етапом роботи постав аналіз загального показника тригерності, який був визначений як сума відповіді на запитання цього блоку анкети. Підкреслимо, що розподіл за цим показником є асиметричним, оскільки середнє значення складає 47,80 і є вищим за показник медіани 39,50. Це вказує на наявність підгрупи військових з дуже високою агресивністю.

Надзвичайно високе стандартне відхилення (21,73) підтверджує, що загальний рівень тригерності є вкрай неоднорідним у вибірці.

Для осмислення отриманих результатів було прийнято рішення про визначення у вибірці досліджуваних респондентів з низьким, середнім й високим

рівнями тригерності. Використовуючи результати обрахування середнього значення й стандартного відхилення респонденти були розподілені на три групи. Було використано метод «середнє \pm половина стандартного відхилення».

Таким чином, було здійснено розподіл респондентів (Рис.2.2). Низький рівень тригерності було визначено у респондентів, які отримали бали менший за 47,80 - 10,86. Середній рівень тригерності було визначено у респондентів, які отримали бали у діапазоні від 36,94 бала до 58,65 бала. Респонденти, в який рівень тригерності було виявлено на рівні $47,80 + 10,86$ склали підгрупу респондентів з високим рівнем тригерності.

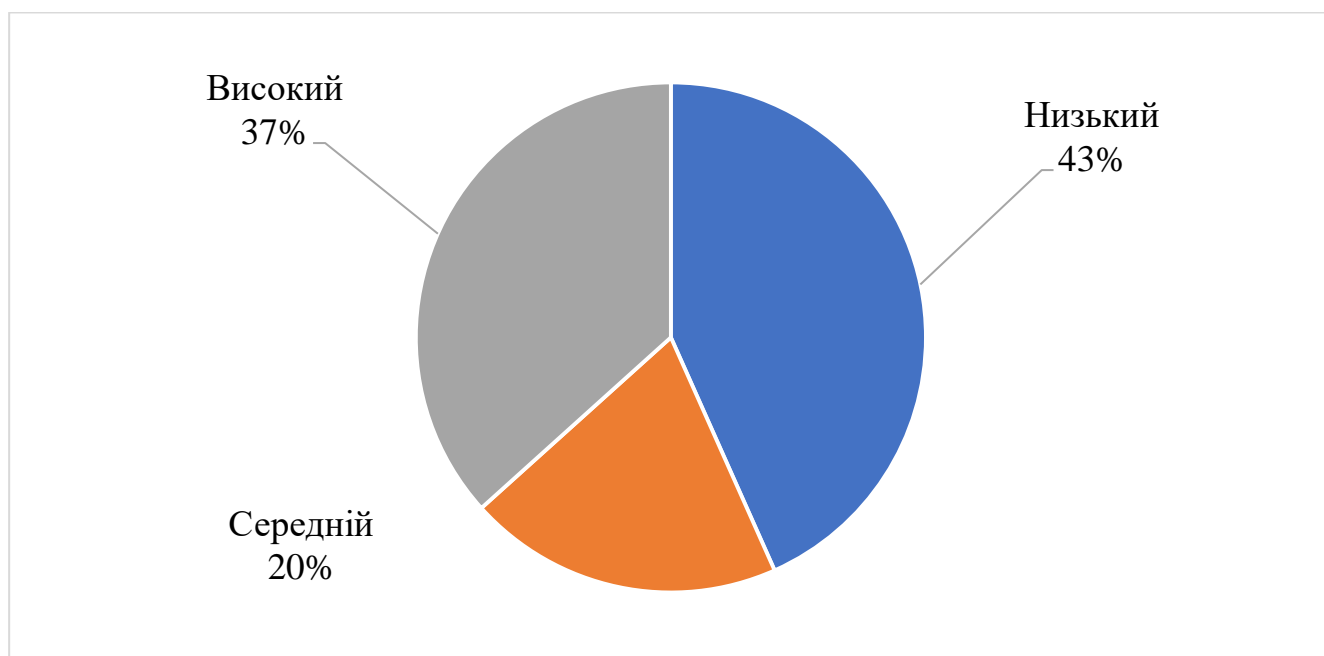


Рис. 2.2. Розподіл респондентів за рівнем тригерності, визначений у межах використання авторської анкети «Тригери агресії».

Як видно з Рис. 2.2, наша вибірка є бімодальною з невеликим середнім кластером, оскільки найбільші групи складають респонденти з низьким рівнем тригерності (43%) та високим (37%). Це підтверджує попередній висновок про сильну неоднорідність й поляризацію агресивних реакцій учасників бойових дій.

Аналіз другого блоку анкети дав змогу конкретизувати ситуації, які за даними самозвіту учасника бойових дій викликають у нього агресію.

Найбільш згадуваною категорією відповідей є категорія питань, які

відображають основну чутливість до соціальної несправедливості й оцінки їхньої ролі у суспільстві.

Наведемо приклади відповідей:

- «Скільки тобі платять?»;
- «За що ти воюєш?»;
- «Чому діти депутатів не воюють?».

Тобто до цієї категорії відповідей увійшли ті, які стосуються прямих фінансових питань, а також питань про соціальну несправедливість й цінності. Вважаємо, що означене максимально корелюється з визначеною нами найсильнішою групою тригерів, представлених у Таблиці 2.3.

Наступна, визначена нами категорія питань, пов'язана з втратою контролю та знеціненням досвіду учасників бойових дій.

Наведемо приклади відповідей:

- «Коли закінчиться війна?»;
- «Чи тяжко на війні? А як там взагалі?»;
- «Ой, ну ти помінявся».

Підкреслимо, що ці питання є комбінацією вторгнення в досвід й невизначеності, оцінкою особистості, що може вести до агресії. Питання «Коли закінчиться війна?» чи «Як там?» найчастіше згадувалися при зборі масиву даних. Зазначимо, що ці питання, звісно, недоречні. Вбачаємо зв'язок цього блоку питань з підгрупою помірно-чутливих тригерів, позначених питаннями «Коли в тебе буде нормальна відпустка?» або ж «Чому ми не відпочиваємо разом з нашими друзями, тобі не цікава наша компанія?».

Наступна група ситуацій містить пряме звинувачення й осуд у комбінації з нерозумінням специфіку військового життя.

Наведемо приклади відповідей:

- «Та всі військові – алкоголіки»;
- «Дратує коли люди не будучи десь в бойовій ситуації, імітують експертність в цьому питанні».

Вбачаємо зв'язок цієї категорії з визначеними нами тригерами, що утворюють

блок з високою чутливістю до соціальної оцінки, зокрема, питання «Я тобі щось повинен, якщо ти воюєш? Тобі платять за службу».

Відповіді респондентів за типом «Не люблю спілкування телефоном» або ж «Мені байдуже я нейтральний, війна що є що її немає, я живу своє життя» може вказувати на захисну нейтральність або ж відмову від проблем.

Таким чином, якісний аналіз підтверджує, що найбільш агресивні ситуації зосереджені навколо питань про гроші, соціальний борг й справедливість, а от прямі, важкі питання про бойовий досвід рідше згадуються як найчастіший тригер.

Аналіз другої частини якісного блоку, що продовжує досліджувану тему і презентована відповіддю на питання «Назвіть ситуацію, яка найчастіше у Вас провокує агресію?» дав змогу визначити, що відповіді деталізують внутрішньо-армійські та соціальні конфлікти.

Так, однією з категорій, що відображає основне джерело агресії, є ситуації, пов'язані з роботою системи й ієрархією.

Наведемо приклади відповідей:

- «Легковажність в прийнятті рішень командирами будь-яких рівнів»;
- «Не розуміння обставин командуванням».

Означене вказує на те, що внутрішньо-армійський стрес й некомпетентність командування є потужним, якщо не найпотужнішим, джерелом агресії.

Приклади відповідей, за типом, «Знецінення мого вчинку доєднатися до ЗСУ», «Повчання тих, хто впевнено думає що він розуміється в тих чи інших ситуаціях» демонструють глибокий розрив між військовими й цивільними.

Наступна група відповідей вказує на розчарування в загальному соціальному фоні.

Наведемо приклади відповідей:

- «Пияцтво, лінь, зарозумілість»;
- «Вихваляння дебільних вчинків, які вважаються нормою».

Серед відповідей також зустрічалися і такі, які узагальнюють абстрактні чи прямі питання.

Наведемо приклади відповідей:

- «Коли ставлять дурні питання»;
- «Коли мною починають маніпулювати».

Таким чином, аналіз відповідей показує, що агресія учасників бойових дій провокується не стільки прямими, важкими питаннями про війну, скільки основними сферами конфлікту. Зокрема, відчуття некомпетентності й несправедливості з боку інших, зокрема, рішення командирів, порушення ієрархії, відсутність розуміння реального стану.

З іншого боку, значущим постає знецінення ідентичності, що віднаходить прояву в імітації експертності цивільними, знецінення рішення піти у ЗСУ, осуд.

Відповіді респондентів на питання про реакцію на агресію з боку рідних демонструють високу стриманість та орієнтацію на збереження контакту. Найчастіше учасники бойових дій обирали стратегію уникнення, переведення конфлікту або ж придушення агресії.

Наведемо приклади відповідей:

- «Частіше стараюсь піти від розмови, або перевести конфлікт у гумор»;
- «Або замикання і не йду на контакт, або ж йду з дому, щоб не нервуватися ще більше».

Значна частина учасників бойових дій наголошують на конструктивному підході до конфлікту «Реагую розмовою й розв'язанням проблемних питань».

З іншого боку, достатньо багато респондентів позначили, що не стикалися з цією проблемою. Це може вказувати на її заперечення або ж не бажання ділитися особистим.

Певна частина респондентів надала відповіді, що вказують на агресивні реакції («Інколи агресивно», «Агресією»).

Аналіз реакції на агресію з боку бойових побратимів дав змогу визначити, що учасники бойових дій демонструють високу толерантність, орієнтацію на конструктив й бажання зберегти стосунки.

Панівною стратегією є стримана й конструктивна.

Наведемо приклади відповідей:

- «Стримана»;
- «Спокійна»;
- «Дивлячись від ситуації, але стараюсь мирно врегулювати».

Вираженими є відсутність або ж ігнорування агресії.

Наведемо приклади відповідей:

- «Вона відсутня з боку друзів»;
- «Ніяк»;
- «Не реауюю».

Поряд з цим, серед відповідей респондентів зустрічається і прояви прямої агресії у відповідь.

Тож, у внутрішньому колі, серед побратимів, агресія учасника бойових дій контрольована і спрямована на розв'язання проблеми й збереження бойового братерства. Це підтверджує, що найбільшу емоційну цінність для учасника бойових дій має бойове оточення, а конфлікти там намагаються врегулювати швидко і конструктивно.

Реакція на агресію з боку цивільних є різко негативною, агресивною, поляризованою на прямому протистоянні. Агресія з боку цивільних є потужним зовнішнім тригером. Припускаємо, що учасник бойових дій сприймає це як напад на честь, статус чи ідентичність і його реакція є поясненням того, чому соціально-оціночні питання викликають найвищий рівень агресії.

Наведемо приклади відповідей з прямою агресією й захистом:

- «Різко негативно»;
- «Пропорційно агресивно»;
- «Готовність до бійки, слова – довго і недостатньо якісно».

Наведемо приклади відповідей способів контролю:

- «Намагаюсь владнати ситуацію без емоцій»;
- «Намагаюсь залагодити»;
- «Стримана».

Таким чином, здійснений аналіз дає розуміння двоконтурності агресії в учасників бойових дій. Джерело першої – конфлікт між побратимами. Реакцією

постає високий контроль й конструктивізм, а причиною, як вказано у якісному аналізі, є рівень внутрішнього стресу, втома, помилки тощо. Тож її функція – конструктивна й функціональна.

З іншого боку, наявна інтергрупова агресія. Джерелом є конфлікт, що виникає між військовими й цивільними. Функція, звісно, деструктивна й захисна, а причина викликана травматичним соціальним досвідом й почуттям соціальної несправедливості, тож можливим є і реагування – неконтрольоване, часто спрямоване на пряму відсіч (вербальну або ж фізичну).

Поряд з цим, аналіз відповідей на питання «Як Ви реагуєте на прояв агресії до Вас з боку незнайомців (військових)?» дав змогу класифікувати реакції учасників бойових дій на агресію з боку незнайомців-військових на три основні категорії:

- 1) конструктивні (стримання/уникнення);
- 2) агресивна відповідь;
- 3) змішані або ж нейтральні.

Наведемо приклад першої категорії відповідей:

- «Стримано»;
- «Тримаю себе в руках»;
- «Нейтрально, зараз усі на нервах, ситуації можуть бути різні, але

вирішення має бути перш за все конструктивним».

Наведемо приклад другої категорії відповідей:

- «Фізичне насильство»;
- «Жорсткою агресією»;
- «Можу побити, ставлю на місце».

Наведемо приклад третьої категорії відповідей:

- «Як коли»;
- «Так само як і цивільних»;
- «Відповідно ситуації».

Таким чином, наявною є більша толерантність до «своїх», бо хоча значна частина респондентів готова відповідати агресією, є чіткий відсоток респондентів,

який намагається раціоналізувати агресію військового, бо «зараз всі на нервах». Таке розуміння і стримання значно менше простежується у відповідях на агресію з боку цивільних.

З іншого боку, наявною є більше згадування про фізичне насильство по відношенню на агресивні дії з боку незнайомців (військових). Це логічно, бо військовий агресор сприймається як реальніша фізична загроза, і відповідь має бути відповідною.

Таким чином, підсумовуємо, що взаємини всередині військового середовища мають як елементи братерства (розуміння травми), так і елементи ієрархії, сили (висока готовність до фізичного насильства).

Перейдемо до аналізу рівня ПТСР за шкалою «Самооцінювання щодо наявності ПТСР» (PCL-M) (Військова версія).

Згідно з інструкцією пороговий бал для ризику ПТСР становить ≥ 50 . Середній бал, визначений у вибірці, складає 45,36, тож є нижче діагностичного порогу і дає змогу визначити помірний рівень симптомів у вибірці загалом.

Медіана (42,50) також нижче середнього, що свідчить про асиметрію. Визначаємо, що більшість респондентів мають бали ближче до нижньої межі. Наявність максимальних значень (77,00) вказує на те, що у вибірці присутні респонденти із дуже високим рівнем ризику ПТСР.

Кількісний розподіл вибірки за відсотковими значеннями позначено на Рис. 2.3.

Можемо констатувати, що більшість респондентів (70%) на момент дослідження мають низький ризик розвитку ПТСР, що свідчить про їхню відносно високу психологічну стійкість та (або) ефективні механізми адаптації.

З іншого боку значної є група ризику (30%). Тож, ці респонденти демонструють бали 50 та вище, що вказує на високий ризик встановлення клінічного діагнозу ПТСР.

Ці респонденти є критично важливою групою, яка потребує негайної уваги.

Наступним кроком постав аналіз отриманих результатів за «Опитувальником рівня агресивності (А. Басса-М. Перрі)».

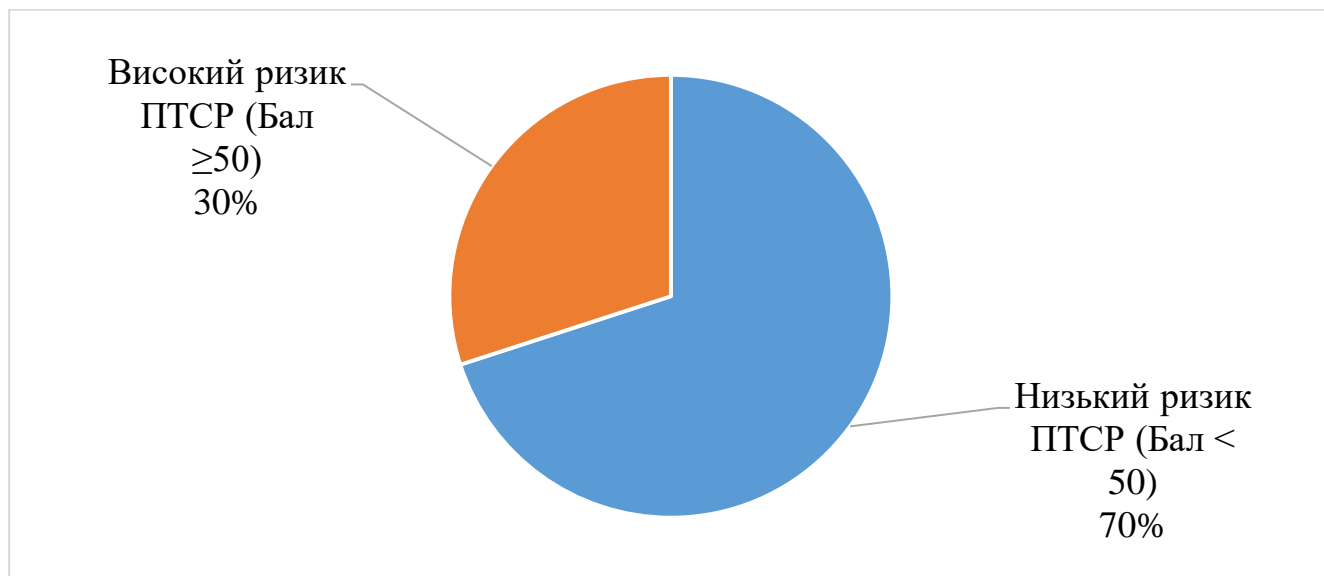


Рис. 2.3. Розподіл респондентів за рівнем ризику розвитку ПТСР, визначений у межах використання шкали «Самооцінювання щодо наявності ПТСР» (PCL-M) (Військова версія).

Дані описової статистики, наведені у Таблиці 2.8, дають змогу визначити, що за середніми значеннями показник фізичної агресії (28,20) є помірним і близьким до середнього. Це означає, що загальна схильність до фізичної шкоди (бійки, застосування сили) за самооцінкою не перевищує середньостатистичної норми.

Таблиця 2.8

Описова статистика за «Опитувальником рівня агресивності (А. Басса-М. Перрі)» у досліджуваній вибірці

Шкала	Середній бал	Медіана	Мода	Стандартне відхилення
Фізична агресія	28,00	29,50	множинна	8,14
Гнів	21,53	21,00	множинна	6,91
Ворожість	21,83	22,50	множинна	6,25

Рівень гніву (емоційний складник агресії) за середнім значенням становить 21,53, тож також є помірним. Це свідчить про те, що учасники бойових дій не ідентифікують себе як хронічно роздратовані або ж не визначають себе запальними особами.

Показник ворожості (когнітивний складник агресії) за середнім значенням, також є помірним. Тож, учасники бойових дій не оцінюють себе як хронічно підозрілих або недовірливих людей.

Коефіцієнт варіації для всіх трьох шкал є у межі 28,42%-37,79%, тож це визначає середню однорідність вибірки.

Порівнюючи цей результат з коефіцієнтом варіації для загального балу тригерності (45,89%) можемо визначити, що військові більш неоднорідні у своїй чутливості до тригерів, аніж у своїй загальній, диспозиційній схильності до агресії, визначеної із застосуванням «Опитувальника рівня агресивності (А. Басса-М. Перрі)».

Діагностика й встановлення актуального рівня вираженості моральної травми в учасників бойових дій, здійснені за допомогою україномовної версії Шкали вимірювання моральної травми (MISS-M-SF) [2], дали змогу визначити, що середній бал респондентів трохи перевищує теоретичну середину шкали (Таблиця 2.9).

Таблиця 2.9

Описова статистика за україномовною версією Шкали вимірювання моральної травми (MISS-M-SF) [2] у досліджуваній вибірці

Шкала	Середній бал	Медіана	Мода	Стандартне відхилення
Моральна травма	52,40	52,50	61,00	12,27

Це свідчить, що моральна травма є вираженою у респондентів. Мода дорівнює 61,00 і є вищою за середнє значення і медіану. Це підкреслює, що найбільш типовим досвідом для учасників бойових дій у цій вибірці є високий рівень переживань, пов'язаних з порушенням моральних переконань.

Близькість середнього і медіани вказує на відносно симетричний розподіл, хоча мода, що зміщена у бік вищих значень, підтверджує, що значний відсоток групи має високі бали.

Коефіцієнт варіації (23,42%) дає змогу визначити однорідність вибірки за

показником моральної травми.

Таким чином, на відміну від чутливості до тригерів, де відповіді дуже різноманітні, моральна травма є більш універсальним й загальним досвідом для учасників бойових дій. Тобто, більшість респондентів пережили події, які призвели до високої моральної траматизації.

Результати за цією методикою підтверджують, що моральна травма є суттєво вираженою в учасників бойових дій, причому найбільш типовим є її високий рівень. Цей глибокий рівень траматизації, ймовірно, лежить в основі високої чутливості (тригерності) учасників бойових дій до соціально-оціночних питань з боку цивільних.

2.3. Взаємозв'язок між інтенсивністю ПТСР, моральної травми, формами прояву агресії та рівнем тригерності

Більшість наших змінних не відповідають критерію нормальності, вибірка є достатньо не великою, тож використання непараметричного критерію r_s – Спірмена є не випадковим, а цілком обґрунтованим рішенням, необхідним для розв'язання п'ятого емпіричного завдання.

Отримані нами результати дозволяють визначити особливості взаємозв'язків, отриманих у вибірці (Таблиця 2.10).

Визначено, що рівень тригерності значуще пов'язаний зі шкалою гніву за «Опитувальником рівня агресивності (А. Басса-М. Перрі)». Між цими шкалами визначено помірний прямий зв'язок $r_s = 0,379$, $p \leq 0,05$.

Це означає, що висока тригерність проявляється не у вигляді постійної, холодної агресивності, а у вигляді емоційної реактивності – схильності до дратівливості, запальності й швидкого емоційного вибуху. Тригери наче механізм «запускають гарячу» агресивну емоцію.

Таблиця 2.10

Результати кореляційного аналізу зв'язків між рівнем тригерності й психологічними чинниками

	ПТСР	Фізична агресія	Гнів	Ворожість	Моральна травма
Рівень тригерності	0,52*	0,27	0,38*	0,35	0,19

Примітка.* – $p \leq 0,05$

Як видно з Таблиці 2.10, нами визначено помірний, але статистично не значущий зв'язок між рівнем тригерності й шкалою ворожості за «Опитувальником рівня агресивності (А. Басса-М. Перрі)» ($r_s = 0,356$, $p \geq 0,05$). Тож, хоча коефіцієнт r_s достатньо високий, він не досягає рівня значущості, відтак, рівень тригерності не має значущого зв'язку з ворожістю (загальною підозрілістю).

Це підкреслює, що агресивна реакція є ситуативною та реактивною (відповідь на тригер), а не ознакою постійної, проактивної та підозрілої диспозиції особистості.

Між рівнем тригерності та показником фізичної агресії за «Опитувальником рівня агресивності (А. Басса-М. Перрі)» визначено слабкий й статистично незначущий зв'язок ($r_s = 0,274$, $p \geq 0,05$).

Таким чином, високий рівень тригерності не призводить до значущого підвищення особистісної схильності до фізичної агресії. Це абсолютно узгоджується з даними, отриманими за шкалою гніву. Тригери викликають внутрішнє емоційне роздратування (гнів), але не обов'язково постають маркером схильності до імплементації фізичної сили.

Між рівнем тригерності та показником моральної травми визначено слабкий, статистично незначущий зв'язок ($r_s = 0,197$, $p \geq 0,05$).

Тож, незважаючи на те, що рівень тригерності стосується соціально-оціночних питань, які є типовими для моральної травми, загальний бал за Шкалою вимірювання моральної травми (MISS-M-SF) [2] не постає предиктором тригерності. Це може вказувати на те, що ПТСР та його механізм гіперзбудливості є більш прямим «запобіжником» агресивної реакції, аніж глибинні морально-етичні переживання.

Тож, не дивно, що між шкалами ПТСР та рівень тригерності визначено

сильний прямий зв'язок $r_s = 0,528$, $p \leq 0,05$.

Таким чином, виявлено високу залежність між загальним рівнем тригерності й вираженістю симптомів ПТСР, що визначає те, що чим більше учасник бойових дій переживає симптоматику ПТСР (уникання, нав'язливі спогади, гіперзбудливість), тим легше його спровокувати соціальними питаннями. ПТСР є головним, можна навіть сказати, пояснювальним чинником тригерної агресії.

Висновки до розділу 2

1. В результаті емпіричного дослідження визначено наявність специфічних комунікативних тригерів, які викликають найсильнішу агресивну реакцію в учасників бойових дій. Визначено, що тригери мають чітку соціальну-оціночну спрямованість, а панівними тригерами є питанням про фінанси, які містять елементи знецінення військового статусу й соціального боргу (наприклад, «Вам багато платять, куди ти тратиш гроші?», «Я тобі щось повинен, якщо ти воюєш? Тобі платять за службу», «Куди ти тратиш гроші, тебе ж повинні забезпечувати?»).

Натомість прямі питання про бойовий досвід («Ти вбивав?», «А важко вбити людину?») викликають слабшу, стриману або ж поляризовану реакцію. Це вказує на конфлікт ідентичності (відірваність «військового» та «цивільного світів») є сильнішим джерелом агресії, аніж травма бою.

2. Визначено двоконтурність агресії в учасників бойових дій. Внутрішньогрупова агресія стосовно рідних й побратимів є більш контрольованою і спрямованою на конструктивне вирішення конфлікту або ж вживання тактики уникнення. А от інтегрована агресія по відношенню до незнайомців-цивільних є різко негативною, захисною, частково неконтрольованою, що посилюється сприйняттям соціально-оціночних питань від них як нападу на честь й статус.

3. Аналізу рівня ПТСР за шкалою «Самооцінювання щодо наявності ПТСР» (PCL-M) (Військова версія) дозволив визначити, що загальний рівень вираженості симптомів ризику ПТСР у вибірці помірно високий. Водночас вибірка є бімодальною. 70% респондентів мають низький ризик, але 30% демонструють

бали, які вказують на високу ймовірність клінічного ПТСР.

4. Аналіз актуального рівня вираженості моральної травми в учасників бойових дій, здійснений за допомогою україномовної версії «Шкали вимірювання моральної травми» (MISS-M-SF) (Засекіна Л., Козігора М., 2022), демонструє його вираженість (середнє значення дорівнює 52,40). З іншого боку, вибірка є однорідною за цим показником (встановлено низький коефіцієнт варіації, що дорівнює 23,42%). Це вказує на те, що переживання провини, сорому й порушення моральних норм є загальним й універсальним досвідом для більшості учасників бойових дій.

5. У результатів емпіричного дослідження визначено загальний бал анкети «Тригери агресії» є вкрай неоднорідним й поляризованим (найвище стандартне відхилення, що дорівнює 21,73). Це призводить до бімодального розподілу вибірки. У 43% визначено низький рівень тригерності, а у 37% - високий. Це підтверджує, що агресивна реакція на тригери є сильно індивідуалізованим явищем.

6. Диспозиційна агресія, визначена за допомогою використання «Опитувальника рівня агресивності (А. Басса-М. Перрі)», знаходиться на помірно середньому рівні і є більш однорідною у порівнянні з реагуванням на тригери (коефіцієнт варіації складає 28%-37%). Це дозволяє визначити, що учасники бойових дій не ідентифікують себе як хронічно агресивних, а їхня агресія є переважно реактивною.

7. Встановлено сильний прямий зв'язок між рівнем тригерності та інтенсивністю симптомів ПТСР ($r_s = 0,528$, $p \leq 0,05$). Це є головним висновком, що підтверджує, що ПТСР та його механізм гіперзбудливості є головним пояснювальним чинником тригерної агресії.

Рівень тригерності також має помірний прямий зв'язок зі шкалою гніву за «Опитувальником рівня агресивності (А. Басса-М. Перрі)» ($r_s = 0,379$, $p \leq 0,05$). З іншими шкалами «Опитувальника рівня агресивності (А. Басса-М. Перрі)» й україномовної версії «Шкали вимірювання моральної травми» (MISS-M-SF) (Засекіна Л., Козігора М., 2022) не визначено статистично значущих зв'язків ($p \geq 0,05$). це підтверджує, що тригери запускають «гарячу» агресивну емоцію,

тобто, гнів, але не пов'язані з особистісною ворожістю чи схильністю до фізичної сили.

8. Отримані емпіричні дані дозволяють підсумувати, що гіпотеза 1 підтверджена частково. Визначаємо існування специфічних комунікативних тригерів, і взаємопов'язаність їхньої інтенсивності з наявними проявами симптомів ПТСР. Зв'язок з моральною травмою не підтверджено.

9. Отримані емпіричні дані, а саме, визначена панівна роль соціально-оціночних тригерів, високий рівень ПТСР, виражений взаємозв'язок тригерності з гнівом слугують обґрунтуванням для розробки програми психоедукації, яка має бути спрямована на навчання ідентифікації найбільш чутливих соціально-оціночних тригерів, розвиток стратегій емоційного контролю для зменшення інтенсивності гніву й посилення навичок соціальної реінтеграції через усвідомлення двоконтурності агресії.

РОЗДІЛ 3

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО МІНІМІЗАЦІЇ АГРЕСИВНИХ РЕАКЦІЙ В КОМУНІКАТИВНІЙ ПОВЕДІНЦІ ВЕТЕРАНІВ

3.1. Розробка та обґрунтування програми психологічної підтримки

Вживання в бою є не альтернативою, а необхідністю. Помилки не пробачаються і тому навички, які формуються під час військової підготовки, є безальтернативними та автоматизуються під час безпосередньої участі в бою. Чим довший період перебування в бойових умовах – тим звичніші такі правила для учасника бойових дій. З одного боку, автоматизація навичок, необхідних для виживання є безцінним набуттям в бойових умовах, а з іншого – перешкодою у швидкій адаптації до цивільного оточення.

Отже, безпека існування та виживання в умовах бойових дій регулюється знаннями та діями за базовими принципами або правилами. Останні наведені у програмі реінтеграції ветеранів, учасників бойових дій, під назвою «BATTELMIND» «Бойовий розум» або «Мислення під час бою» розробленій доктором К. Кастро та його командою на базі Армійського навчально дослідницького інституту імені Уолтера Ріда (Walter Reed Army Institute of Research, WRAIR) [23] [30]:

⇒ Принцип № 1 – *побратим*, це єдина особа, на кого ти розраховуєш під час бою.

⇒ Принцип № 2 – *пильність*, гіперуважність до всього і всіх, що тебе оточує, що дає змогу виживати.

⇒ Принцип № 3 – *«свій-чужий»*, миттєва ідентифікація агресії, тобто ворога і безпринципна готовність до його знищення, випередження – шанс на твоє виживання та підрозділу;

⇒ Принцип № 4 – *тактика*, тактична підготовка і суворе дотримання правил взаємодії – запорука виживання;

⇒ Принцип № 5 – *лідерство*, в особі командира, який несе відповідальність за безпеку кожного у підрозділі; довіра виключно до вказівок командира;

⇒ Принцип № 6 – *«холодний розум»*, максимальний контроль емоцій, інакше – розбалансування стану, часткова або повна дисфункціональність та вразливість, втрата бойового духу;

⇒ Принцип № 7 – *витривалість*, медична допомога надається в крайньому випадку невідкладної ситуації при безпосередній загрозі життю;

⇒ Принцип № 8 – *«ліквідація»*, усвідомлення та готовність у будь-яку хвилину здійснити постріл на ураження або бути свідком ліквідації ворога;

⇒ Принцип № 9 – *нон-стоп режим «до бою»*, перебування у постійному стані бойової готовності, мобілізовані всі ресурси;

⇒ Принцип № 10 – *«ворог поруч»*, знання переліку всіх потенційних небезпек навколо.

Перераховані вище принципи, за якими автоматично діє учасник бойових дій, здатні спричинити різноманітні реакції, які, за наявності тригерів різного типу, провокують емоцію гніву і згодом, здатні викликати агресивну реакцію (Таблиця 3.1.).

Таблиця 3.1

Тригери можливих проявів агресії пов'язаних з бойовим досвідом, що формується правилами бою

Правило	Поведінка у відносно безпечному оточенні	Тригер
«Побратим»	Через складнощі довіряти іншим, хто не має схожого досвіду з'являється відчуття відстороненості у взаємодії, незацікавленості у	Декларування розуміння війни чи особливостей способу життя, військового з бойовим досвідом, ветерана. Непрофесійність.

	співрозмовнику	Поверхневість. Пиха
Пильність	Пильність та настороженість, загострює відчуття небезпеки, можуть проявлятися ознаки підозрілості, а у надмірному її прояві, поведінка може нагадувати надто прискіпливе ставлення з ознаками параної. Автоматичне загострення чуттів. Тривожність. Відчуття потенційної небезпеки.	Незнайоме, неперевірене оточення. Різка зміна в оточенні Незрозуміла невербальна поведінка оточуючих (жести, схожі на знаки і т.д.).
Свій-чужий	Через відсутність приналежності особи, до кола «свої», які не нашкодять, може проявитися насторожене ставлення, підозрілість. Пред'являється запит на додаткову інформацію, про мету взаємодії.	Взаємодія з незнайомими особами. Питання особистого характеру від незнайомців. Коментарі від цивільних стосовно будь-чого, що стосується війська.
Тактика	Дії за чітко визначеним планом, якщо план міняється, (без попереднього обґрунтування доцільності його зміни) – це викликає обурення, гнів, агресивну реакцію. Наприклад, поїздка в магазин сантехніки без попередження міняється на похід у продуктовий супермаркет.	Раптовість. Неочікуваність. Невизначеність ситуації та відсутність оцінки нового плану.
Лідерство	Не сприйняття наказового способу, що автоматично	Наказовий спосіб. Спілкування.

	асоціюється з наказом, який може віддаватися лише лідером-командиром.	Вимога виконання чогось.
Холодний розум	Беземоційність або притуплена емоційність у критичних ситуаціях, в яких очікувано проявляти емоції, наприклад співчуття. Байдужість до почуттів оточуючих.	Ускладнення обставин. Критична ситуація, що загрожує життю чи здоров'ю.
Витривалість	Відмова від допомоги, особливо медичної.	Наполегливість у зверненні по медичну допомогу, ліки чи лікування.
Ліквідація	Миттєва готовність до усунення загрози.	Погроза фізична чи вербальна. Загроза заподіяння особистої шкоди чи шкоди комусь із близького оточення.
Нон-стоп режим «до бою»	Максимальна мобілізація фізичного та ментального ресурсу у небезпечній ситуації.	Загрозливі обставини, що показують тенденцію відсутності стабілізації ситуації.
Ворог поруч	Надмірна пильність, прискіпливість до оточуючих, їх вигляду, поведінки; напруження в світлу пору доби в місцях скупчення людей; дискомфорт в людних гучних місцях.	Скупчення людей. Гучні звуки. Підозрілі особи в оточенні.

В учасників бойових дій, ветеранів, сприйняття тої чи іншої ситуації формується на основі знань сформованих під час підготовки та досвіду, здобутого

в процесі виконання завдань за призначенням та періоду перебування в бойових умовах. Тобто реакції, які виникають під час різних ситуацій у безпечній зоні, є діями, які доведені до автоматизму і ґрунтуються на основі «правил бою», таким чином, їх **сприйняття** є безальтернативно швидким, прицільним, беззаперечним. Як результат, деякі закони сприйняття не працюють за звичними, для особи без бойового досвіду, принципами. Принципи людського сприйняття описуються у Теорії Гештальту [59]. Останні випрацювані людством, щоб вносити у взаємодію конструктив, наприклад: *принцип максимальної чіткості* (Praegnantz) [64], *принцип пріоритетності* (Figure-ground) [59], *принцип приналежності* (Belonging) [77]. Такі принципи є дещо ускладненими через алгоритм автоматичної реакції кодований бойовими умовами в учасників бойових дій, ветеранів.

Основоположниками розвитку Теорії Гештальту, яка вивчає закони людського сприйняття вважаються вчені:

1) К. фон Еренфельс [35], який запропонував розглядати «*ціле, не як суму його частин*», мотивуючи це тим, що інакше взаємозв'язки втрачають своє максимально важливе значення;

2) Е. Гуссерль [53] [54] є засновником феноменології, за якою, мозок людини застосовує *феноменологічне сприйняття*, ґрунтується на низці чинників. Тобто, гора, яка об'єктивно (за вимірами вища) через своє розташування сприймається значно нижчою від тої, яка є по замірах нижчою від неї через низку факторів (оптичність, ландшафт, кут зору і т.д.), які впливають на того, хто споглядає обидві гори.

3) М. Вертхаймер [77], запропонував розуміння мелодії не лише як суму нот, а додав їх поєднання в тони і т.д. Окремо, вчений звернув увагу на явище стробоскопа, коли певна швидкість показу картинок сприймається як рух всередині них.

Зазвичай, *принцип пріоритетності* відповідає за альтернативу вибору, різнобоке сприйняття однієї і тієї ж ситуації. Наприклад, сприйняття повідомлення водія громадського транспорту, який контролює оплату проїзду пасажирами і перепитує в учасника бойових дій, ветерана у формі чи є у нього пільга на проїзд:

«Ви всі у формі, як мені розуміти, хто має посвідчення», може бути автоматично негативним, через візуальне, невибіркове – без поваги до його вчинку, утотоження ветерана з тими, хто не має бойового досвіду, але носить військову форму. Таким чином, головне смислове навантаження, що водієві складно візуально ідентифікувати ветерана нівелюється і лишається фоном, тобто несуттєвим, через присутність тригера (відчуття відсутності поваги), який зазвичай провокує гнів і можливу агресивну реакцію у відповідь.

Принцип максимальної чіткості й можливість розпізнавання у повідомленні суті, навіть, якщо його формулювання містить тригери, які заважають повноті його сприйняття. На прикладі повідомлення: «у формі – не обов'язково відношення до військової служби», де основне смислове навантаження – це натяк на те, що трапляються самозванці, які користуються поважним статусом ветеранів, одягають форму без відповідного документу. Дане повідомлення не містить чіткого формулювання, яке б називало групу людей – «самозванців» і злочинців, які видають себе за інших, а вносить багатозначність і незрозумілість наявністю слів «форма», «відношення до військової служби», які замість передавання справжнього смислу повідомлення автоматично сприймаються як претензії до людей у формі.

Принцип приналежності у Теорії Гештальту пояснюється наявністю базової потреби ідентифікації себе як частини чогось більшого, яке виражається в потребі відчуття приналежності до певної групи індивідів (need for belonging). Дане відчуття максимально активоване в учасників бойових дій через дотримання принципу братерства і засвоєння механізму верифікації – свій-чужий. Тому, цивільні, апріорі, навіть без будь-якої взаємодії, не сприймаються як авторитетні особи у військових справах і, при комунікації на теми, які мають безпосереднє відношення до війська чи нав'язуванні свого бачення стосовно нього – факт інаковості підсилюється у дискомфорт і несприйняття з боку учасника бойових дій.

Отже, у підсумку, застосування «правил бою», які дають шанс вижити у зоні бойових дій, може спричинити певні труднощі сприйняття цивільного середовища, яке часто:

- 1) не усвідомлює важливості обов'язкової чіткості у своїх намірах;
- 2) не дотримується принципу однозначності своїх висловлювань;
- 3) не має сформованого розуміння, що бойовий досвід – це, насамперед, чітка приналежність до певної групи з правилами та досвідом зрозумілими лише для членів цієї групи.

Наслідком взаємодії між таким середовищем і учасником бойових дій, який діє за правилами бою є гнів, роздратування, агресивна реакція, і, в результаті досвіду постійного взаємодії такого характеру – перманентні агресивні реакції останнього. З іншого боку, для попередження та уникнення агресивних реакцій, учасники бойових дій можуть навчитися розпізнавати тригери, які їх провокують, до того ж регулювати свою реакцію на провокантив через усвідомлення тригерів, попередження появи негативних емоцій та застосування моделі поведінки, яка буде їм комфортна й допоможе адаптуватися до середовища, що потенційно може в майбутньому містити інші тригери.

3.2. Основні напрями роботи з тригерами агресії: когнітивний, емоційний, поведінковий

3.2.1. Когнітивний напрям роботи з тригерами агресії

Усвідомлення своєї моделі поведінки, особливостей сприйняття та прогнозування своїх реакцій на ту чи іншу ситуацію дає можливість учасникам бойових дій, ветеранам керувати своїми діями у альтернативному режимі, відмінному від правил бою, які є звичними для них. Зокрема, усвідомлення того, що такі тригери (Таблиця 3.1.) як:

- декларування цивільними без досвіду бойових дій розуміння війни чи особливостей способу життя військового з бойовим досвідом, ветерана;
- непрофесійність, тобто відсутність досвіду і відповідних знань;
- поверхневність знань про військову службу;
- пиха, зарозумілість або впевненість у своїй обізнаності у питаннях

військової сфери;

- незнайоме, неперевірене оточення;
- різка зміна в оточенні;
- незрозуміла невербальна поведінка оточуючих (жести, схожі на знаки

і т.д.);

- взаємодія з незнайомими особами;
- питання особистого характеру від незнайомих;
- коментарі від цивільних стосовно будь-чого, що відноситься до

війська;

- раптовість;
- неочікуваність;
- невизначеність ситуації та відсутність оцінки нового плану;
- наказовий спосіб спілкування;
- вимога виконання чогось;
- ускладнення обставин;
- критична ситуація, що загрожує життю чи здоров'ю;
- наполегливість у зверненні по медичну допомогу, ліки чи лікування;
- стиль розмови, що розцінюється як погроза фізична чи вербальна;
- загроза заподіяння особистої шкоди чи шкоди комусь із близького

оточення;

- загрозливі обставини, що показують тенденцію відсутності стабілізації

ситуації;

- скупчення людей;
- гучні звуки;
- підозрілі особи в оточенні.

Даний перелік тригерів, які запускаються через автоматичну реакцію за правилами бою на певні ситуації може викликати гнів та запускати агресивну реакцію, яка у відповідності до правил бою є необхідною, а у відносно безпечній зоні – незрозумілою цивільним агресією.

З даних емпіричного дослідження наведеного в розділі 2 тематичними

напрямами комунікативних ситуацій, які найчастіше провокують гнів та містять тригери агресивних реакцій є:

- *тематика фінансового характеру;*
- *соціальний статус;*
- *оцінка заслуг перед суспільством;*
- *бойові втрати та незрозуміння специфіки служби;*
- *ті, що відносяться до самоідентифікації та мотивації: про наявні*

вбивств та втрату мотивації до служби.

Наявність тригерів в комунікативній ситуації, що відносяться до даних тем з викликає внутрішнє емоційне роздратування, а саме – гнів, який безконтрольно й неусвідомлено в подальшому може спровокувати прояв агресивної реакції.

Окрім тригерів, перерахованих вище, слід згадати й загальноприйняті тригери, які можуть провокувати агресивну реакцію у комуніканта не залежно від того чи наявний у нього бойовий досвід чи ні. Даним питанням займався М. Розенберг, який працював над стратегіями медіації і відновленням комунікації між сторонами конфлікту. У праці «Ненасильницька комунікація» (Non-violent Communication) [71] вчений описує узагальнений список тригерів, які здатні провокувати агресивну відповідь, такі як:

- *вішання ярликів;*
- *критика, звинувачення;*
- *порівняння;*
- *узагальнення;*
- *заперечення відповідальності.*

Прикладами появи таких тригерів є наступні:

Комунікативна ситуація 1.

Вішання ярлика: *«Ти безвідповідальний батько»*

Інші приклади «ярликів»: *безвідповідальний, зарозумілий, холодний, беземоційний, байдужий, злий, роздратований, ненормальний, підозрілий, агресивний, ворожий, чужий та ін.*

Комунікативна ситуація 2.

Перекладання вини на іншого: *«Це ти вирішив йти у військо, не я»*

Інші приклади перекладання вини на іншого: *якби не ви, нас би не обстрілювали; ніхто крім тебе не вважає, що тобі обов'язково залишатися у війську; наше спілкування гіршає, бо тебе нема поруч та ін.*

Комунікативна ситуація 3.

Узагальнення: *«Ти ніколи не робиш те, що обіцяєш»*

Інші приклади узагальнення: *ніколи, завжди, щоразу, ніяким чином та ін.*

Комунікативна ситуація 4.

Узагальнення та порівняння: *«Всі інші чоловіки завжди знаходять можливість поцікавитися своїми сім'ями»*

Інші приклади порівняння: *...а у інших не так, знайомі роблять інакше, у іншому підрозділідесь біля вас інакша обстановка та ін.*

З перерахованого вище можна зробити висновок, щодо наявності універсальних маркерів (вішання ярликів, критика, звинувачення, порівняння, узагальнення), які провокують гнів та, як наслідок, агресивну реакцію незалежно від того наявний у особи бойовий досвід чи ні. Дані маркери потрібно усвідомлювати цивільним, особливо, найближчому колу спілкування військових з бойовим досвідом, оскільки за таких умов спілкування, при наявності певних ознак ПТСР та у поєднанні їх з автоматичними діями за правилами бою, можливість проявів агресивних реакцій значно зростає.

М. Розенберг висловлював думку, що форми осуду є наслідками невміння виражати свої потреби та почуття. Вчений пропонує наступну формулу для формування повідомлення, яка включає всі необхідні компоненти, щоб донести свої потреби і не образити співрозмовника:

Комунікативна ситуація 1. Вішання ярлика «безвідповідального батька»:

Коли я бачу, що ти не береш участі у поясненні дитині важливості навчання у школі, я почуваюся, ніби вся відповідальність за його успіхи лежить на мені, тому, що моя потреба у твоїй підтримці не закрита і я починаю думати, що ти безвідповідальний.

Комунікативна ситуація 2. Перекладання вини за самотність і складнощі на

іншого:

*Коли тебе нема поруч, я почувуюся, безпорадною, наче ти мене позбавив права вибору і починаю злитися на тебе, а не на ситуацію і ворога, тому що **моя потреба у твоїй підтримці не закрита**; це мене бентежить і злить.*

Комунікативна ситуація 3. Узагальнення про систематичне недотримання своїх обіцянок:

*Коли ти протягом кількох тижнів мені обіцяєш зателефонувати і не телефонуєш, **я почувуюся** ніби ти про мене забув і інші справи набагато важливі за мене, мене це злить і я починаю думати, що це тепер твій постійний стиль поведінки. **Моя потреба** у розумінні, що про мене пам'ятають і мене цінують лишається не закритою.*

Комунікативна ситуація 4. Узагальнення досвіду та порівняння з іншими, які більш уважні:

*Коли я чую, що інші жінки розповідають як вони щодня спілкуються зі своїми чоловіками-військовими, а ти мені телефонує раз в тиждень і це катастрофічно менше ніж щодня, **я почувуюся**, ніби ти просто не бажаєш спілкуватися, починаю порівнювати мою ситуацію з іншими, хоча й знаю, що твоя ситуація інакша від інших, бо **моя потреба у розумінні саме нашої ситуації не є закритою**, мені хочеться чути тебе частіше, так я відчуваю тебе наче ти поруч і мені легше переживати розлуку.*

У підсумку, обом категоріям як учасникам бойових дій, ветеранам так і цивільним особам з їх оточення потрібно враховувати, що перелік тригерів пов'язаних з правилами бою і універсальних маркерів задокументованих М. Розенбергом у поєднанні з виснаженням, хронічною втомою, недосипанням, підвищеною дратівливістю, перепадами настрою та іншими симптомами ПТСР [8], якщо такі турбують учасників бойових дій, підвищують вірогідність виникнення агресивних реакцій. Тому, усвідомлення свого стилю комунікації і знання тригерів агресивних реакцій є запорукою завчасного попередження активації останніх, а отже – шансом на конструктивну комунікацію з участю обох сторін.

З іншого боку, **когнітивний напрям** роботи з агресивними реакціями

передбачає усвідомлення моделі свого сприйняття, його причин і можливих наслідків дає змогу учаснику бойових дій поступово повертатися до принципів сприйняття, схема яких передбачає альтернативу розуміння ситуації (принцип пріоритетності), виокремлення з повідомлення смислу (принцип максимальної чіткості), попри тригери агресивних реакцій наявні тригери та почати сприймати себе як частину не лише військового, а й цивільного оточення.

3.2.2. Емоційний напрям роботи з тригерами агресії.

Даний напрям пов'язаний з ідентифікацією емоції гніву, як основного провоканта агресивної реакції, розумінням її ролі у безпечному оточенні на відміну від бойової обстановки. Для нейтралізації емоції гніву необхідним є розуміння її збудника, який з'являється на рівні комунікації, ситуативному рівні чи на особистісному рівні як прояв негативних станів фізичного чи психологічного характеру, наприклад:

- 1) комунікативні чинники (вербальні та невербальні) при міжособистісній взаємодії;
- 2) середовище, яке є некомфортним;
- 3) погіршене самопочуття і небажання знаходитись у даній обстановці чи інший чинник.

На **комунікативному рівні** нейтралізація вербальних чи невербальних чинників може здійснюватися за допомогою застосування комунікативних навичок таких як [82]:

- 1) активне слухання – вміння і бажання не лише чути розмову, а й розуміти співрозмовника;
- 2) розпізнавання мети та суті запитання передбачає розрізнення запитань, які передбачають відповідь та них, і тих, які є риторичними, тобто відповідь не очікується;
- 3) розпізнавання перешкод, які заважають передаванню суті повідомлення, таких як шум, погана дикція, наявність редукованих речень (незавершеність думки) чи упущання суті повідомлення через тригер;

4) здатність до прагматичного аналізу, тобто вміння розпізнавати приховані смисли (значення, мету, ситуативний ефект) розуміння значення тиші у комунікації; перенесення навантаження гучності, тембру голосу, інтонації, вимови, підбір слів, граматичних конструкцій (довгі, граматично складні речення), стилістичних (слова, значення яких є складним для розуміння), використання метафор, надмірна кількість аналогій тощо.

Середовище та особливості особистості співрозмовника є частиною сприйняття повідомлення. Це, наприклад такі індивідуальні особливості як вік, стать, зовнішній вигляд співрозмовника. Окрім того, не менш важливими є ситуативні аспекти, середовище: атмосфера, запахи, звуки, освітлення, інтер'єр, правила поведінки, очікування та моделі поведінки або ж культурні особливості співрозмовника.

Не варто нівелювати можливе стрімке погіршення самопочуття через надмірне навантаження на нервову систему і дію незвичної обстановки, що може супроводжуватися небажанням знаходитись в ній чи спровокувати агресивну реакцію в разі нерозуміння такої потреби.

3.2.3. Поведінковий напрям роботи з проявами агресії

Емоція гніву і її перехід в агресивну реакцію, важливість усвідомлення – техніки саморегуляції для контролю даної емоції.

Гнів – це негативна емоція, як і страх, яка при безконтрольному перебігу переростає в агресію. Негайне усвідомлення емоції гніву – завдання № 1 у взаємодії, яка може спровокувати агресивну реакцію. Для цього пропонується ряд технік усвідомленої взаємодії зі своїм тілом. Найпростішими є техніки, які не потребують особливих умов для їх застосування, а саме дихальні, м'язові та асоціативні (заземлення).

Техніки дихальної саморегуляції мають на меті швидке зниження фізіологічного збудження, стабілізацію емоційного стану й максимально швидкого відновлення контролю над власною поведінкою. Серед них – метод повільного

діафрагмального дихання та дихання «Коробочка» (Box Breathing).

Метод повільного діафрагмального дихання застосовується в техніках швидкої стабілізації [56] шляхом повільного дихання через діафрагму, що активує парасимпатичну нервову систему, знижує частоту серцевих скорочень й рівень кортизолу. Діафрагмальне дихання здатне знижувати тривожність та фізіологічне збудження [81]. Даний метод може бути застосований в умовах, якщо у ситуації прогнозованої агресивної реакції є час від 1 до 3 хв. за схемою:

Протягом 4 сек. → вдих ... протягом 6 сек. → видих

Для ситуації, з прогнозованою агресивною реакцією, оптимальною є техніка дихання «Коробочка» (Box-breathing) [78], яка до того ж сприяє стабілізації вегетативної реакції та покращенню концентрації. Вона також використовується під час застосування методики стресостійкості М. Дівайна [66] розробленої для тренування підрозділів морських котиків. Таку техніку ще називають чотирьохфазною або диханням по квадрату і працює за схемою:

Вдих (4 сек.) → затримка (4 сек.) → видих (4 сек.) → затримка (4 сек.)

Обидві техніки рекомендовані в екстремальних умовах, але друга є більш оптимальною для стрімкої регуляції негативної емоційної реакції.

Для покращення дії даних технік, можна додати рекомендації *екстреної самодопомоги*: вдих – носом, видих – ротом. Оптимальним механізмом є 10 вдихів/видихів без затримки дихання. Видихати потрібно повільніше ніж вдихати. Таке дихання ще може застосовуватися як профілактика м'язових затисків.

Техніка напруги та розслаблення м'язів розроблена Е. Джейкобсоном ще у 1938 році. Вона є ефективною при тривожних станах, соматичних симптомах напруги, ПТСР [29]. Техніка полягає у послідовному напруженні й розслабленні груп м'язів, де напруження підсилює усвідомлення м'язових відчуттів і послідовне розслаблення стає глибшим. Час виконання є необмеженим, але бажано послідовно пропрацювати групи м'язів верхніх та нижніх кінцівок:

Міні-версія (10 сек.)

1. 5 сек. – напружити м'язи ніг ... розслабити
2. 5 сек. – напружити м'язи рук ... розслабити

Розгорнута версія (3-7 хв.)

1. Напружити м'язи долонь, стиснути кулаки на 5 сек. і повністю розслабити.
2. Напружити плечі на 5 сек. і повністю розслабити.
3. Напружити м'язи грудей та живота на 5 сек. і повністю розслабити.
4. Напружити м'язи рук на 5 сек. і повністю розслабити.
5. Напружити м'язи ніг на 5 сек. і повністю розслабити.
6. Повільний довгий видих.

Окрім того, можна застосовувати модифікацію методу Е. Джонсона – метод «Лимон». У даній модифікації техніка застосовувалася з метою прогресивної м'язової релаксації у дітей. Наразі, техніка входить до сучасних протоколів емоційної саморегуляції, рекомендована для контролю імпульсивності та зменшення гніву [31] і полягає в наступних послідовних діях протягом 2-3 хв.:

1. Уявіть, що ви тримаєте в кожній руці лимон.
2. Стискайте долонями лимон вичавлюючи сік.
3. Відчуйте як напружуються м'язи рук.
4. Різко відпустіть лимон.
5. Повторіть вправу спостерігаючи за відмінностями у напрузі та розслабленні.

Техніка заземлення або «від 5 до 1» – є групою технік, що використовуються для швидкого зміщення фокусу уваги «тут і зараз». Техніка широко застосовується у травматології, для зниження дисоціації та дистресу [50] [51]. Механізм застосування полягає в тому, щоб визначити:

- 5 предметів, які можу бачити;
- 4 предмети, яких я можу торкнутися;
- 3 речі, що я можу почути;
- 2 речі, яких я можу відчути на запах;
- 1 річ, яку я можу спробувати на смак.

Дану техніку рекомендують використовувати для адаптації ветеранів, під час перебування у людних місцях, при звуках сирен, вибухів, літаків [40]. Наведену

вище техніку, за браком часу, можна модифікувати до експрес-варіанту, що передбачає скорочення кількості речей по кожній категорії до однієї, двох.

Необхідно зазначити, що враховуючи, стрімке переростання емоції гніву, яка, без відповідного контролю з боку того, хто гнівається, може перерости в агресивну реакцію, дихальні вправи є найбільш оптимальною опцією в безпосередньому спілкуванні тет-а-тет.

У підсумку, поведінковий напрям роботи з тригерами агресії передбачає застосування певних найпростіших технік саморегуляції, наприклад техніки: 1) дихальної саморегуляції; 2) техніки напруження та розслаблення м'язів; 3) техніки заземлення. Дані техніки проявили себе як ефективні механізми екстреного контролю та вирівнювання емоційних станів таких як різні прояви ПТСР, тривожні стани й інших прояви дистресу. Кожну з перерахованих технік можна використовувати у вигляді двох варіантів, скороченого та повного, в залежності від часу наявного в учасника бойових дій, ветерана для отримання максимально швидкого ефекту.

3.3. Практичні вправи та техніки для саморегуляції і управління емоційним станом

Робота з тригерами агресивних реакцій учасників бойових дій, ветеранів є завданням не лише самих ветеранів, але й цивільного населення, якому необхідно розуміти природу виникнення таких реакцій, знати їх тригери та будувати відповідні стратегії комунікації з їх урахуванням.

Шлях до зниження кількості або попередження агресивних реакцій в учасників бойових дій, ветеранів пролягає через розуміння і усвідомлення їх тригерів, вчасного попередження проявів емоції гніву через формування власної комфортної стратегії комунікації та розвитку навичок використання технік екстреної самопомоги. Для формування та підтримання необхідних навичок, можна використовувати наступний перелік практичних вправ за напрямками: 1) ідентифікація тригерів агресивних реакцій у комунікації; 2) ідентифікація тригерів

агресивних реакцій на ситуативному рівні; 3) принципи нейтральної комунікації власних потреб; 3) формування власних поведінкових стратегій екстреної саморегуляції; 4) розробка власного алгоритму усвідомлення тригерів та модифікації реакції на них.

Варіанти дій для учасників бойових дій, ветеранів в ситуаціях, з потенційним тригером:

1. *Ви чуєте в безпечному середовищі гучний звук чи звук вибуху, як Вам краще діяти:*

а) Різко впасти на підлогу чи бігти шукати укриття.

б) Знайти джерело неприємного звуку і якщо це непрофесійність працівників наприклад, будівельних організацій чи виконавців ремонтно-відновлювальних робіт – виплеснути свій гнів на них.

б) Зупинитися:

- зробити повільний вдих, затримати повітря і зробити повільний видих, усвідомити чи є небезпека і якщо це ще досі складно зробити, то зайти в найближче місце, де можна присісти, заплющити очі і застосувати техніку вичавлювання лимону / пригати кілька речей з категорії «бачу, чую, відчуваю». Продовжити дії, які були порушені тригером.

Висновок:

Ваша автоматична реакція:

Ваша усвідомлена реакція:

2. *Під час комунікації Вам здається, що співрозмовник виражає неповагу до Вас, демонструє зверхнє ставлення чи зачіпає речі, в яких не розбирається, Ви:*

б) Реагую «за правилами бою», ідентифікую як чужий, ворожий, уникаю розмови або швидко своїми діями з відповідним виразом обличчя даю зрозуміти, що розмови далі не буде.

б) Зупиняюсь, вдихаю і видихаю, фокусуюсь на виокремленні суті розмови, розумію тригер, який робить розмову неприємною, і, якщо суть прийнятна, продовжую розмову, але зазначаю, що:

- певні фрази, тон, стиль такі як ... – мені неприємні і при їх подальшому

застосуванні я змушений буду припинити розмову

- певні теми, такі як ... є для мене, з певних причин, неприйнятними для обговорення і, я не маю наразі бажання їх обговорювати

- ввічливо пропоную розмовляти з позиції реального досвіду і фактів.

3. Вам здається, що предмет розмови відсутній і Ви марно витрачаєте свій час, Ви:

а) Різко припиняю розмову.

б) Беру паузу, дихаю і намагаюся сконцентруватися на суті розмови;

в) Беру паузу, вдих, видих, виокремлюю, що саме неприємно (співрозмовник, голос, тон, лексика, стиль спілкування, незрозумілі конструкції речень, атмосфера) і даю співрозмовнику шанс на продовження спілкування, ввічливо запропонувавши:

- змінити тон спілкування

- збільшити дистанцію між нами

- запропонувати покинути дане місце аргументувавши причину

- ввічливо озвучую прохання висловлюватися простіше і по суті, бо я втрачаю суть розмови.

Висновок:

Ваша автоматична реакція:

Ваша усвідомлена реакція:

4. Ви маєте певні справи в незнайомому для Вас, надто шумному для Вас місці, відчуваєтеся вкрай некомфортно і не можете зосередитися на запланованому, Ви:

а) Негайно залишаю місце і обираю більш тихе зі зрозумілою для мене обстановкою.

б) Роблю паузу, вдих, видих, концентруюся на своїх відчуттях і намагаюся встановити, що саме у мене викликає дискомфорт, за можливості оцінюю обстановку як прийнятну чи ні або змінюю локацію, обравши більш тиху частину будівлі

в) Залишаюся і продовжуюте намічену справу.

Висновок:

Ваша автоматична реакція:

Ваша усвідомлена реакція:

5. *Вам не хочеться образити співрозмовника(цю), але Ви бачите, що Ваше пояснення ситуації його/її бентежить, Ви:*

а) Перефразуйте своє повідомлення, використавши формулу ненасильницької комунікації:

Коли я бачу/чую/розумію, що хтось _____, я почуваюся, ніби/мені вкрай некомфортно / мене це злить бо, я вважаю що/хочу, щоб/мені потрібно, щоб

Приклад формули нейтрального пояснення: *«Перепрошую, але коли я чую, що хтось коментує речі, в яких зовсім не розбирається, мене це дуже злить і я не маю бажання продовжувати комунікацію з цією особою, бо мені потрібно, для нормальної взаємодії, щоб кожен був професіоналом своєї справи, якщо береться обговорювати її. У Вас є відповідний досвід, щоб спілкуватися стосовно цього? Якщо ні, то пропоную змінити предмет нашого спілкування»*

б) Продовжуєте у такому ж ключі, сподіваючись, що врешті-решт Вас правильно зрозуміють.

в) Наголосите на некомпетенності співрозмовника і змініте тему розмови, наприклад:

«Це порожня розмова, ні про що. Розмова закінчена! Щастя, здоров'я!»

Висновок:

Ваша автоматична реакція:

Ваша усвідомлена реакція:

б. *Ви раптово завершили складну телефонну розмову і маєте бажання кричати чи троцитувати речі в своїй квартирі. Ваші дії:*

а) Розбити тарілку, накричати на кота, скурити пів пачки сигарет.

б) Зупинитися і використати одну з технік екстренної саморегуляції (дихальна, м'язова чи заземлення) і лише тоді робити подальші дії.

в) Не звертати уваги на свій стан, бо він сам нормалізується.

Висновок:

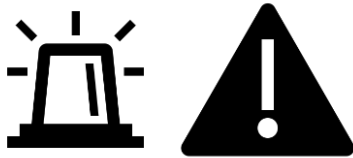
Ваша автоматична реакція:

Ваша усвідомлена реакція:

Даний набір ситуацій передбачає факт перебування у спокійній (небойовій) обстановці, не є вичерпним і може бути доповненим в залежності від індивідуальних потреб, бойового досвіду, його тривалості й поточного фізіологічного й психологічного стану учасника бойових дій, ветерана.

Узагальнюючи, для запобігання проявлення агресивних реакцій у відповідь на тригери, учасникам бойових дій, можна застосувати **алгоритм послідовних кроків поведінки в екстремних ситуаціях:**

1. Помічаю.



2. Зупиняюсь!



3. Калібруюсь. Повільно: вдих-пауза-видих



4. Чую, бачу, відчуваю (розпізнаю й усвідомлюю тригер)



5. Дію (усвідомлюю тригер і формую відповідь)



Даний алгоритм є універсальним, а отже може застосовуватися у будь-якому середовищі і не потребує багато часу для реалізації. Він містить 5 послідовних кроків, які регулюють реакцію на будь-який тригер через

- ⇒ усвідомлення появи емоції гніву, дискомфорту, роздратування – КРОК 1
- ⇒ негайну зупинку будь-яких дій – КРОК 2
- ⇒ калібрування власного стану найшвидшою технікою через дихання – КРОК 3
- ⇒ усвідомлення тригера (виокремлення його приналеженості до сфер комунікативних чи не комунікативних чинників), який викликає гнів або іншу негативну емоцію та дискомфорт – КРОК 4
- ⇒ проявляю усвідомлену реакцію – КРОК 5

Висновки до розділу 3

1. У розділі наведено практичні рекомендації, які мають на меті мінімізувати прояви агресивних реакцій в комунікативній поведінці учасників бойових дій.

2. Встановлено наявність певних принципів «виживання», за якими звик діяти учасник бойових дій і незалежно від середовища, діє за ними автоматично. Такі принципи ґрунтуються на дотриманні десятих «правил бою», а саме: побратимство, пильність, свій-чужий, тактика, лідерство, холодний розум, витривалість, ліквідація, нон-стоп режим, ворог поруч. Застосування даних принципів в цивільному середовищі здатне спричинити різноманітні реакції, які, за наявності тригерів різного типу, проваюють емоцію гніву і згодом, здатні викликати агресивну реакцію.

3. Когнітивний напрям роботи з агресією передбачає усвідомлення учасником бойових дій, приблизного індивідуального переліку тригерів, які здатні проваювати агресивну реакцію в комунікативній ситуації. Серед таких є три групи тригерів: 1) тригери автоматичної реакції за «правилами бою»; 2)

тригери індивідуального характеру з груп: фінанси, соціальний статус, оцінки заслуг перед суспільством, бойові втрати та бойвий досвід; 3) загальноприйняті тригери такі як осуд, вішання ярликів, узагальнення, перекладання провини.

4. Поведінковий напрям роботи з проявами агресії передбачає наявність попереднього усвідомлення тригера, що викликає емоцію гніву та застосування відповідної техніки екстренної саморегуляції. До переліку оптимальних технік можна віднести техніки: 1) дихальної саморегуляції; 2) техніки напруження та розслаблення м'язів; 3) техніки заземлення. Кожну з перерахованих технік можна використовувати у вигляді двох варіантів, скороченого та повного, в залежності від часу наявного в учасника бойових дій, ветерана для отримання максимально швидкого ефекту.

5. Робота з тригерами агресивних реакцій учасників бойових дій, ветеранів є завданням не лише самих ветеранів, але й цивільного населення, якому необхідно розуміти природу виникнення таких реакцій, знати їх тригери та будувати відповідні стратегії комунікації з їх урахуванням.

6. Зниження кількості або попередження агресивних реакцій в учасників бойових дій, ветеранів пролягає через розуміння і усвідомлення їх тригерів, вчасного попередження проявів емоції гніву через формування власної комфортної стратегії комунікації та розвитку навичок використання технік екстренної самопомоги. Формування та підтримання необхідних навичок, можна досягти шляхом застосування переліку практичних вправ, які формуються за напрямками: 1) ідентифікація тригерів агресивних реакцій у комунікації; 2) ідентифікація тригерів агресивних реакцій на ситуативному рівні; 3) принципи нейтральної комунікації власних потреб; 3) формування власних поведінкових стратегій екстренної саморегуляції; 4) розробки та дотримання власного алгоритму усвідомлення тригерів та модифікації реакції на них.

7. Для оперативного запобігання проявлення агресивних реакцій відповідь на тригери, учасникам бойових дій запропоновано алгоритм послідовних кроків поведінки в екстренних ситуаціях, а саме крок 1 «Помічаю»; крок 2 «Зупиняюсь»; крок 3 «Калібруюсь», крок 4 «Чую. Бачу. Відчуваю»; крок 5 «Дію».

ВИСНОВКИ

1. Феномен агресії учасників бойових дій є багатофакторним і має травматичну природу. Агресивна поведінка військовослужбовців значною мірою опосередкована наслідками бойового стресу, зокрема ПТСР та моральною травмою. Теоретичні моделі вказують, що механізм гіперзбудливості ПТСР безпосередньо підвищує емоційну реактивність та знижує поріг толерантності до зовнішніх подразників.

2. Комунікативні тригери є ланцюгом між травмою й агресією. Теоретично обґрунтовано, що агресивна реакція часто ініціюється не прямою фізичною загрозою, а соціально-оціночними стимулами, які в контексті військового досвіду сприймаються як знецінення чи напад на честь або ж статус, активуючі захисні механізми.

3. Встановлено, що диспозиційна агресія перебуває на помірно середньому рівні, тоді як реагування на тригери є вкрай не однорідним й поляризованим. Це підтверджує, що учасники бойових дій не ідентифікують себе як хронічно агресивних, а їхня агресія є відповіддю на зовнішній стимул.

4. Гіпотеза 1 підтверджена частково, оскільки визначено існування специфічних комунікативних тригерів та взаємопов'язаність їхньої інтенсивності з проявами симптомів ПТСР, зв'язок тригерності з моральною травмою не є статистично значущим, що вказує на більш прямий вплив механізму гіперзбудливості ПТСР, аніж глибинних морально-етичних переживань.

5. ПТСР є головним пояснювальним чинником тригерної агресії. Встановлено сильний прямий зв'язок між рівнем тригерності та інтенсивністю симптомів ПТСР ($r_s = 0,528$, $p \leq 0,05$). Чим вища вираженість симптомів ПТСР, тим легше учасників бойових дій спровокувати соціальними питаннями.

6. Тригери запускають гнів. Визначено помірний прямий зв'язок між рівнем тригерності й шкалою гніву ($r_s = 0,379$, $p \leq 0,05$). Це означає, що висока тригерність проявляється як емоційна реактивність, а не як холодна ворожість чи схильність до фізичної агресії.

7. Виявлено, що найсильнішу агресивну реакцію викликають тригери, які

мають чітку соціально-оціночну спрямованість, зокрема, питання про фінанси, що містять елементи знецінення військового статусу. Натомість прямі питання про бойовий досвід викликають слабшу реакцію, що вказує на конфлікт ідентичності як сильніше джерело агресії, ніж травма бою.

8. Визначено двоконтурність агресії в учасників бойових дій. Внутрішньогрупова агресія (до рідних, побратимів) є більш контрольованою і спрямованою на конструктив або ж уникнення, тоді як інтегрупова агресія по відношенню до незнайомців-цивільних є різко негативною, захисною, частково неконтрольованою, що посилюється сприйняттям соціально-оціночних питань від них як нападу на честь й статус.

9. Виявлені емпіричні дані слугують обґрунтуванням для розробки програми психоедукації, спрямованої на навчання ідентифікації найбільш чутливих соціально-оціночних тригерів, розвиток стратегій емоційного контролю для зменшення інтенсивності гніву, посилення навичок соціальної реінтеграції через усвідомлення «Правил бою» та їхньої невідповідності цивільним принципам сприйняття тощо.

Підкреслено, що робота з тригерами агресивних реакцій учасників бойових дій, ветеранів є завданням не лише самих ветеранів, але й цивільного населення, якому необхідно розуміти природу виникнення таких реакцій, знати їх тригери та будувати відповідні стратегії комунікації з їх урахуванням.

10. Розроблено універсальний алгоритм саморегуляції. Для оперативного запобігання проявленню агресивних реакцій відповідь на тригери, учасникам бойових дій розроблено алгоритм послідовних кроків поведінки в екстремних ситуаціях, а саме

- крок 1 «Помічаю»;
- крок 2 «Зупиняюсь»;
- крок 3 «Калібруюсь»;
- крок 4 «Чую. Бачу. Відчуваю»;
- крок 5 «Дію».

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алгоритм роботи військового психолога щодо психологічного забезпечення професійної діяльності особового складу Збройних сил України (методичні рекомендації) / [Агаєв Н.А., Скрипкін О.Г., Дейко А.Б., Поливанюк В.В., Еверт О.В.]. – К.: Міністерство оборони України, Наук.-дослід. центр гуманітар. проблем Збройних сил України., 2016. – 147 с.
2. Засекіна Л. Крос-культурна адаптація та стандартизація шкали симптомів моральної травми / Л. Засекіна, М. Козігора // Психологічні перспективи. – 2022 . – Вип. 39. – С. 139-152.
3. Збірник методик для діагностики негативних станів військовослужбовців: методичний посібник / [Агаєв Н.А., Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В., Ткаченко В.В.]. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. – 234 с.
4. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів (частина I): Методичний посібник / [Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Малхазов О.Р.]. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2011. – 281 с.
5. Збірник практичних матеріалів для роботи з кривдниками. Методичний посібник для фахівців, які впроваджують Типову програму для кривдників: Збірник практичних матеріалів. – Київ, 2020. – 132 с.
6. Збірник психодіагностичних методик для професійно-психологічного відбору кандидатів на військову службу за контрактом у Збройних силах України: метод. посіб. / [Кокун О.М., Мороз В.М., Лозінська Н.С., Пішко І.О.]. – К.: Видавничий дім “Освіта України”, ФОП Маслаков Руслан Олексійович, 2021. – 74 с.
7. Максименко С.Д. Адаптація психодіагностичних методик: шкала досвіду агресивних впливів, шкала професійної автономності та шкала професійної мобільності / Максименко С.Д., Кокун О.М., Тополов Є.В. // Практична психологія та соціальна робота. 2011. – № 3. – С. 25-31.

8. Міністерство охорони здоров'я, <https://moz.gov.ua/uk/scho-treba-znati-pro-posttravmatischnij-stresovij-rozlad>).
9. Неурова А.Б. Діагностика індивідуально-психологічних властивостей особистості: навчально-методичний посібник / Неурова А.Б., Капінус О.С., Грицевич Т.Л. – Львів: НАСВ, 2016. – 181 с.
10. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. – Том 1. К.: 2018. – 208 с.
11. Практикум з психології: психодіагностичні методи для самопізнання / І.М. Періг [упоряд.]. – Тернопіль: СМП “Тайп”, 2017. – 216 с.
12. Прикладна психодіагностика в Національній гвардії України: метод. посіб. Колесніченко О. С. та ін.; за заг. ред. проф. І. І. Приходька. – Харків : НАНГУ, 2020. – 388 с.
13. Психодіагностика лідерських якостей військовослужбовців: методичний посібник / [Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Олійник В.О.]. – К.: ТОВ “7БЦ”, 2023. – 171 с.
14. Психологічне вивчення особового складу Збройних Сил України. Методичний посібник / [Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Корня Л.В.]. – К.: ФОП Маслаков, 2019. – 288 с.
15. Aggression and its Correlates in Vietnam Veterans with and Without Chronic Posttraumatic Stress Disorder / Lasko N. B., Gurvits T. V., Kuhne A. A., Orr S. P., Pitman R. K. // *Comprehensive Psychiatry*, 1994. – № 35(5). – P. 373–381.
16. Anderson C. A. Human aggression: A social-cognitive view. [in M. A. Hogg, J. Cooper (Eds.)] / C.A. Anderson, L.R. Huesmann // *The SAGE handbook of social psychology*. SAGE, 2023. – P. 296-323.
17. APA dictionary of psychology (2nd ed.). APA, 2022.
18. Aquinas T. *Summa Theologica* (Fathers of the English Dominican Province, Trans.) / T. Aquinas – Benziger Bros, 1947.
19. Aristotle. *Nicomachean Ethics* (W. D. Ross, Trans.) / Aristotle – Oxford University Press, 2009.

20. Augustine. *The City of God* (H. Bettenson, Trans.) / Augustine – Penguin Classics, 1998.
21. Averill J. R. *Anger and aggression: An essay on emotion* / J.R. Averill – Springer, 1982.
22. Bandura A. *Aggression: A social learning analysis* / A. Bandura – Prentice-Hall, 1973.
23. *Battlemind Training I and II* (Brochures and training materials). Walter Reed Army Institute of Research, 2021. Access mode: https://www.west-point.org/parent/wppc-st_louis//Deployment/BattlemindTrainingIBrochure.pdf
24. Berkowitz L. *Aggression: Its causes, consequences, and control* / L. Berkowitz – McGraw-Hill, 1993.
25. Bourdieu P. *La domination masculine* / P. Bourdieu – Seuil, 1990.
26. Burgoon J. K. *Nonverbal communication* (2nd ed.) / Burgoon J. K., Guerrero L. K., Floyd K. – Routledge, 2016.
27. Butler J. Verso. *The Force of Nonviolence* / J. Butler - London. NY., 2020.
28. Castro C. A. *Battlemind training: Building Soldier resiliency* / C.A. Castro, C.W. Hoge. – DTIC Document ADA472734, 2006.
29. Castro C. A. *Battlemind Training: Transitioning Home from Combat* / C.A. Castro, C.W. Hoge. – DTIC Document ADA481083, 2006.
30. *Battlemind training: Transitioning home from combat* / [Castro C.A., Hoge C. W., Miliken C. W., Mcgurk D., Adler A. B.]. – Walter Reed Army Institute of Research, 2006. Mode of Access <https://apps.dtic.mil/dtic/tr/fulltext/u2/a481082.pdf>
31. Chemtob C. *Cognitive-behavioral treatment for severe anger in posttraumatic stress disorder* / Chemtob C., Novaco R. W., Hamada R. S., Gross D. M. // *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. – 1997. - № 65. – P. 184-189. Mode of Access: <https://doi.org/10.1037/0022-006X.65.1.184>
32. Dou Y. *Longitudinal reciprocal relationship between media violence exposure and aggression among junior high school students in China: across-lagged analysis* / Y.

Dou Y., M. Zhang // *Front. Psychol.* – № 15., 2025.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1441738>

33. Drndarević N. Psychological theories of aggression / N. Drndarević // *Zbornik Instituta za kriminološka i sociološka istraživanja.* – XL(2–3), 2021. – 91-104.
 Mode of Access: https://www.iksi.ac.rs/zbornik_arhiva/zbornik_iksi_2_3_2021/zbornik_iksi_2_3_2021_drndarevic.pdf?utm_source=chatgpt.com
34. Ehlers A. A cognitive model of posttraumatic stress disorder / A. Ehlers, D.M. Clark // *Behaviour Research and Therapy.* – 2000. – 38(4). – P. 319 - 345. Mode of Access: [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(99\)00123-0](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(99)00123-0).
35. Ehrenfels Ch. Über Gestaltqualitäten (English: "On the Qualities of Form", 1890) / Ch. Ehrenfels // *Vierteljahrsschrift für wissenschaftliche Philosophie*, 1890 – № 14. – P. 249-292.
36. Ekman P. An argument for basic emotions / Ekman P. // *Cognition and Emotion*, 1992. – № 6 (3–4). – P. 169-200.
37. Elbogen E.B. Violent behaviour and post-traumatic stress disorder in US Iraq and Afghanistan veterans / Elbogen E.B., Johnson S.C., Wagner H.R., Sullivan C., Taft C.T., Beckham J.C. // *British Journal of Psychiatry.* – 2014. № 204(5). – P. 368-375. Mode of Access: <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.113.134627>
38. Farrington D. P. Origins of violent behavior over the life span. / Farrington D. P., Flannery D.J., Vazsonyi A.T., Waldman I.D. // *The Cambridge handbook of violent behavior and aggression*, 2007 – Cambridge University Press. – 19 – 48. Mode of Access: <https://doi.org/10.1017/CBO9780511816840.003>
39. Ferns T. Aggression and violence: Examining the theories / T. Ferns // *Accident & Emergency Nursing*, 2007. – 15(4). – 193 - 200. Mode of Access: <https://doi.org/10.1016/j.aen.2007.06.005/>.
40. Fisher J. Healing the fragmented selves of trauma survivors / J. Fisher, 2017.

41. Flannery D. J. The Cambridge handbook of violent behavior and aggression / Flannery D. J., Vazsonyi A. T., Waldman I. D. (Eds.), 2007. – Cambridge University Press.
42. Freud S. The ego and the id / S. Freud, 1923. – Vienna: Internationaler Psychoanalytischer Verlag.
43. Fromm E. The anatomy of human destructiveness / E. Fromm, 1974. – Holt, Rinehart & Winston. – NY.
44. Galtung J. Violence, peace, and peace research / J. Galtung // Journal of Peace Research, 1969. – 6(3). – P. 167-191.
45. Gilligan J. Violence: Reflections on a national epidemic / J. Gilligan. – Vintage Books, 1996.
46. Goffman E. Forms of talk / E. Goffman. – University of Pennsylvania Press, 1981.
47. Grinker R. R. Men Under Stress / R.R. Grinker, J. P. Spiegel. – Philadelphia: Blakiston, 1945.
48. Gross J. J. Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations / J.J. Gross. // Handbook of emotion regulation. 2nd ed. – Guilford Press, 2015. – P. 3-20
49. Haller J. Aggression, aggression-related psychopathologies and their models / J. Haller // Frontiers in Behavioral Neuroscience. – № 16. – 2022. Mode of Access: <https://doi.org/10.3389/fbeh.2022.936105>
50. Herman J. L. Trauma and recovery / J. L. Herman. – Basic Books, 2005.
51. Herman J. L. Trauma and recovery / J. L. Herman. – Basic Books, 1992.
52. Hobbes T. Leviathan / T. Hobbes. – London: Andrew Crooke, 1651.
53. Husserl E. Ideas Pertaining to a Pure Phenomenology and to a Phenomenological Philosophy / E. Husserl // First Book: General Introduction to a Pure Phenomenology (F. Kersten transl.). – Martinus Nijhoff Publishers. The Hague. The Netherlands, 1983.
54. Husserl E. Ideas Pertaining to a Pure Phenomenology and to a Phenomenological Philosophy. Second Book (R. Rojcewicz and A. Schuwer transl.) / E. Husserl. – Dordrecht Kluwer, 1989.

55. International Organization for Migration (IOM) — Ukraine MHPSS activity overviews and crisis response plans (2023–2024). Documents on mental-health service gaps and MHPSS programming for veterans and communities. Mode of Access: chrome-extension://efaidnbnmnibpcajpcglclefindmkaj/https://ukraine.iom.int/sites/g/files/tmzbd11861/files/documents/2024-03/iom-ukraine-mhpss-activities-overview-july-december-2023_1.pdf?utm_source=chatgpt.com
56. Kabat-Zinn J. Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness / J. Kabat-Zinn. – Delacorte, 1990.
57. Kant I. Idea for a Universal History with a Cosmopolitan Purpose / *I. Kant*. – 1784.
58. Knapp M. L. Interpersonal communication and human relationships (7th ed.) / Knapp M. L., Vangelisti A. L., Caughlin J. P. – Pearson, 2014.
59. Koffka K. Perception: An Introduction to Gestalt Theory / K. Koffka // *Psychol. Bulletin*. – № 19. – 1922. – S. 531-585.
60. Lazarus R. S. Emotion and adaptation / R.S. Lazarus. – Oxford University Press, 1991.
61. Liu J. Concept analysis: Aggression / J. Liu // *Issues in Mental Health Nursing*. – № 25(7), 2004. – P. 693–714. Mode of Access: <https://doi.org/10.1080/01612840490486755>
62. Lutz C. Unnatural emotions: Everyday sentiments on a Micronesian atoll and their challenge to Western theory / C. Lutz. – University of Chicago Press, 1988.
63. Madole J.W. A Model of Aggressive Behavior: Early Adversity, Impulsivity, and Response Inhibition / Madole J.W., Johnson S.L., Carver C.S. // *Journal of Aggression, Maltreatment of Trauma*. – № 29(5). – 2020. – P. 594-610. Mode of Access: [10.1080/10926771.2019.1591561](https://doi.org/10.1080/10926771.2019.1591561).
64. Metzger W. Certain Implications in the Concept of Gestalt / W. Metzger // *American Journal of Psychology*. – № 40. – 1928. – S. 162-166. Mode of Access: http://www.gestalttheory.net/cms/uploads/pdf/archive/1910_1933/Certain_Implications_Concept_Gestalt.pdf (2 May 2022).

65. Miller M.W. PTSD and conflict behavior between veterans and their intimate partners / [Miller M.W., Wolf E.J., Reardon A.F., Harrington K.M., Ryabchenko K., Castillo D., Freund R., Heyman R.E.] // *Journal of Anxiety Disorder*. – № 27(2). – P. 240-251. Mode of Access: [10.1016/j.janxdis.2013.02.005](https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2013.02.005).
66. Navy SEAL Foundation. Box breathing for operational performance. 2018.
67. Nietzsche F. *On the Genealogy of Morality*, 1887.
68. Plato. *The Republic* (T. Griffith transl.) / Plato, 2000. – Cambridge University Press.
69. Rogers C. R. *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy* / C.R. Rogers. – Houghton Mifflin, 1961.
70. Rosenberg M. B. *Speak peace in a world of conflict: What you say next will change your world* / M.B. Rosenberg. – PuddleDancer Press, 2005.
71. Rosenberg M. B. *Nonviolent communication: A language of life* (2nd ed.) / M.B. Rosenberg. – PuddleDancer Press, 2003.
72. Sayer N. Reintegration problems and treatment interests among Iraq and Afghanistan combat veterans receiving VA medical care / Sayer N. A., Noorbaloochi S., Frazier P., Carlson K., Gravely A., Murdoch M. // *Psychiatric Services*. – № 61, 2003. – P. 589-597. Mode of Access: <https://doi.org/10.1176/ps.2010.61.6.589>
73. Seneca L.A. *De Ira* (Kaster R.A. transl.), 45 CE. Mode of Access: <https://archive.org/details/seneca-on-anger-kaster>
74. Shea M. T. Treatment of anger problems in previously deployed post-9/11 veterans: A randomized controlled trial / Tracie Shea M.T., Stout R.L., Reddy M.K., Sevin E. Presseau C. // *Depression and Anxiety*. – Vol 39 (4). – 2022. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/da.23230>
75. Shevtsov S. P. On the Ontology of Violence. Eidos / S.P. Shevtsov // *A Journal for Philosophy of Culture*. – Vol 6(4). – 2022. – P.49-62.
76. Snir A. The double-edged sword — outward and inward directed aggression among war combatants / Snir A., Itzhaky L., Solomon Z. // *Archives of Suicide Research*, 2017. Mode of Access: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27673557/>.

77. Soff M. Zugehörigkeit – stürmischen Zeiten trotzen Wertheimers Fenster / M. Soff // *Gestalttheoretisches Kolloquium* (Hg. Kurt Guss), 2018. – Heureka! Verlag der Ostwesfalen-Akademie. Borgentreich.
78. Soni R. Immediate cardiovascular effects of box breathing / Soni R., Muniyandi M., Yadav R., Sahai A. // *Biomedical Research*. – №32(4), 2021. – P. 1-6. Mode of Access: <https://doi.org/10.35841/biomedicalresearch.32.4.1>
79. Soreff S. M. Aggression / Soreff S. M., Roopma W., Hasan A. // *National Library of Medicine*, 2024. Mode of Access: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK448073/?utm_source=chatgpt.com
80. StatPearls. Aggression, 2023. – Treasure Island. – FL: StatPearls Publishing. Mode of Access: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK448073/>
81. The effect of diaphragmatic breathing on attention, negative affect and stress in healthy adults / [Ma X., Yue Z.Q., Gong Z-Q., Zhang H., Duan N.Y., Shi Y.T., Wei G.X., Li Y.F.] // *Frontiers in Psychology*. - №8, 2017. – 874 p. Mode of Access: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00874>
82. *The Handbook of Communication Skills*. Forth Edition [ed. by Owen Hargie] / O. Hargie, 2019. – Routledge. NY.
83. Trauma and the Vietnam War generation: Report of findings from the National Vietnam Veterans Readjustment Study / [Kulka R., Schlenger W. E., Fairbank J. A., Hough R. L., Jordan B. K., Marmar C. R., Weiss D. S.], 1990. – Brunner/Mazel.
84. United Nations / Government of Ukraine (Annual Recovery / Protection reports, 2023–2024). Reports on domestic violence, protection needs, and IDP/veteran vulnerabilities in Ukraine. (National police figures and analysis of rising domestic violence reports). Mode of Access: chrome-extension://efaidnbnmnibpcjpcglclefindmkaj/https://ukraine.un.org/sites/default/files/2024-04/UNUkraine_20240415_AnnualRecoveryResultsReport_2023.pdf?utm_source=chatgpt.com

85. van Dijk T. A. Discourse as structure and process / T.A. van Dijk, 1997. – SAGE Publishing.
86. Violence in war and peace: An anthology / N. Scheper-Hughes, P. Bourgois, 2004. – Blackwell Publishing.
87. Watzlawick P. Pragmatics of human communication: A study of interactional patterns, pathologies, and paradoxes. W. W. Norton. (Original work published 1967) / Watzlawick P., Bavelas J. B., Jackson D. D., 2011.
88. Wilson Ed. O. Sociobiology: The New Synthesis / Ed. O. Wilson. – Cambridge, Harvard University Press, 1975.
89. Wright K. M. Alcohol problems, aggression, and other externalizing behaviors after return from deployment: Understanding the role of combat exposure, internalizing symptoms, and social environment / Wright K. M., Foran H. M., Wood M. D. // *Journal of Clinical Psychology*, 2012. – № 68. – P. 782-800. Mode of Access: <https://doi.org/10.1002/jclp.21864>

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

АВТОРСЬКА АНКЕТА ОЦІНКИ ВПЛИВУ ТРИГЕРІВ АГРЕСИВНИХ РЕАКЦІЙ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

Інструкція: Зі свого досвіду, оцініть, будь ласка, по шкалі від 1 до 5 на скільки Вас дратують наступні питання (1 - нейтральна реакція, 5 - провокує на агресивну відповідь)

1. "Багато у Вас 200? "
2. "Ти вбивав?"
3. "Скільки ти вбив?" або "Багато вбив?"
4. "Там тобі було страшно?"
5. "Не жалкуєш, що пішов?"
6. "Повії у Вас там є?"
7. "Вам багато платять, куди ти тратиш гроші?"
8. "Чому ти не хочеш списуватися зі своїми болячками?"
9. "В СЗЧ не плануєш?"
10. "Я тобі щось повинен, якщо ти воюєш? Тобі платять за службу"
11. "У тебе постійно, то "нема зв'язку" то "нема часу", ти не хочеш спілкуватися?"
12. "Чому ти замикаєшся і не хочеш розмовляти?"
13. "Чому ти не говориш мені про свої плани?"
14. "Чому ми не відпочиваємо разом з нашими друзями, тобі не цікава наша компанія?"
15. "А важко вбити людину?"
16. "Куди ти тратиш гроші, тебе ж повинні забезпечувати?"
17. Невербальна ситуація: коли Ви знаходитеся у цивільному оточенні, а чоловіки/жінки проходять повз опустивши очі.
18. "Коли в тебе буде нормальна відпустка?"
19. Напишіть питання (одне чи кілька), що Вас дуже дратує, але не було зазначене у переліку вище.
20. Назвіть ситуацію, яка найчастіше у Вас провокує агресію?
21. Як Ви реагуєте на прояв агресії до Вас з боку рідних?
22. Як Ви реагуєте на прояв агресії до Вас з боку друзів?
23. Як Ви реагуєте на прояв агресії до Вас з боку незнайомих (цивільних)?
24. Як Ви реагуєте на прояв агресії до Вас з боку незнайомих (військових)?

ДОДАТОК Б

ШКАЛА САМООЦІНЮВАННЯ ЩОДО НАЯВНОСТІ ПТСР (PCL-M) (ВІЙСЬКОВА ВЕРСІЯ)

ІНСТРУКЦІЯ. Нижче перелічено проблеми або скарги, які в людини можуть бути внаслідок стресового (травмівного) воєнного досвіду. Будь ласка, прочитайте кожен пункт уважно, поставте позначку «V» у графі, що чітко відображає частоту, з якою вас турбувало це питання минулого місяця.

№	ПИТАННЯ	Не було зовсім (1)	Інколи (2)	Помірно (3)	Часто (4)	Дуже часто (5)
1.	Думки і спогади, що повторюються і турбують, або ж нав'язливі картини травмівного досвіду з минулого					
2.	Повторювані, жахливі сни про травмівний досвід з минулого					
3.	Чи часто ви починаєте діяти так, як у травмівній ситуації, або відчуваєте, ніби ви ще там, ніби вона знову повторюється (переживаєте ситуацію знову)					
4.	Почуваєтеся пригніченим, засмучуетесь, якщо щось нагадує вам травмівну ситуацію з минулого					
5.	Фізично реагуєте (сильне серцебиття, проблеми з диханням або сильне потіння), коли щось нагадує вам про травмівний досвід з минулого					
6.	Уникаєте думок або розмов про травмівну ситуацію в минулому або уникаєте почуттів, пов'язаних з цією ситуацією					
7.	Уникаєте певної діяльності, тому що вони нагадують вам травмівну ситуацію з минулого					
8.	Відчували труднощі з пригадуванням важливих частин травмівної ситуації з минулого					

9.	Втрата зацікавлення до того, що раніше приносило задоволення					
10.	Відчували відстороненість або ж «відрізаність» від інших людей					
11.	Відчували емоційне заціпеніння або неможливість відчувати любов до близьких вам людей					
12.	Відчуття, що ваше майбутнє непевне					
13.	Труднощі із засинанням або уривчастий поверхневий сон					
14.	Відчуття роздратування або вибухи гніву					
15.	Труднощі з концентрацією уваги					
16.	Постійно «насторожені», занадто пильні, постійно очікуєте на небезпеку					
17.	Відчуваєте себе знервованим/ою або легко лякаєтеся?					

ДОДАТОК В

ОПИТУВАЛЬНИК РІВНЯ АГРЕСИВНОСТІ (А. БАССА-М. ПЕРРІ)

Інструкція: Кожне з наведених нижче тверджень оцініть за такою шкалою (від «1» до «5»):

Не згодний	Швидше не згодний	Не можу визначити	Швидше згодний	Згодний
1	2	3	4	5

Використовуючи цю шкалу, вкажіть, наскільки ви згодні чи не згодні з цими твердженнями. На кожне твердження давайте тільки одну відповідь. Прочитайте, будь ласка, уважно кожне твердження і поставте знак у тій графі, яка найточніше передає вашу думку.

№	ТВЕРДЖЕННЯ	ОЦІНКА ТВЕРДЖЕННЯ				
		1	2	3	4	5
1.	Інколи я не можу стримати бажання вдарити іншого					
2.	Якщо мене спровокувати, я можу вдарити іншу людину					
3.	Якщо хтось вдарить мене, я дам здачі					
4.	Я б'юся частіше, ніж інші					
5.	Якщо для захисту моїх прав мені потрібно застосувати фізичну силу, я так і зроблю					
6.	Деякі люди своїм поведінням зі мною можуть довести мене до бійки					
7.	Я не можу уявити собі причини достатньої для того, щоб вдарити іншу людину					
8.	Бувало, що я погрожував своїм знайомим					
9.	Інколи я так виходив із себе, що ламав речі					
10.	Я швидко спалахую, але і швидко заспокоююся					
11.	Я дратуюся, коли в мене щось не виходить					
12.	Інколи я відчуваю, що ось-ось вибухну					
13.	У мене спокійний характер					
14.	Деякі мої друзі вважають, що я запальний					
15.	Інколи я виходжу з себе без особливої на те причини					
16.	Мені важко стримувати роздратування					
17.	Буває, що я просто божеволію від ревності					
18.	Інколи мені здається, що життя мені чогось не додало					

19.	Іншим постійно щастить					
20.	Я не розумію, чого інколи мені буває так гірко					
21.	Я знаю, що мої так звані друзі пліткують про мене					
22.	Я не довіряю надто доброзичливим людям					
23.	Інколи мені здається, що люди позаочі насміхаються з мене					
24.	Якщо людина дуже люб'язна зі мною, значить вона від мене чогось хоче					

MISS-M-SF (Моральна травма)

Інструкція: Оцініть кожне твердження від 1 до 10 відповідно до шкали

№	ТВЕРДЖЕННЯ ТА ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ
1.	Зараз я відчуваю, що лідери, яким я колись довіряв, мене зрадили. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (Повністю не погоджуюся) (Частково не погоджуюся) (Нейтрально) (Частково погоджуюся) (Повністю погоджуюся)
2.	Я відчуваю провину за те, що не зміг врятувати життя комусь під час війни. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (Повністю не погоджуюся) (Частково не погоджуюся) (Нейтрально) (Частково погоджуюся) (Повністю погоджуюся)
3.	Я відчуваю сором за те, що я зробив або не зробив протягом цього часу. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (Повністю не погоджуюся) (Частково не погоджуюся) (Нейтрально) (Частково погоджуюся) (Повністю погоджуюся)
4.	Мене турбують мої вчинки, які порушують мої переконання або цінності. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (Повністю не погоджуюся) (Частково не погоджуюся) (Нейтрально) (Частково погоджуюся) (Повністю погоджуюся)
5.	Більшість людей заслуговує на довіру. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (Повністю не погоджуюся) (Частково не погоджуюся) (Нейтрально) (Частково погоджуюся) (Повністю погоджуюся)
6.	Я добре розумію, що наповнює моє життя смислом. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (Повністю не вірно) (переважно не погоджуюся) (дещо невірно) (Важко сказати вірно чи невірно) (Повністю погоджуюся)
7.	Я пробачив собі те, що сталося зі мною чи іншими під час війни. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (Повністю не погоджуюся) (Частково не погоджуюся) (Нейтрально) (Частково погоджуюся) (Повністю погоджуюся)
8.	Загалом, я схильний вважати себе нікчемним. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (Повністю не погоджуюся) (Частково не погоджуюся) (Нейтрально) (Частково погоджуюся) (Повністю погоджуюся)
9.	Я не можу зрозуміти, за що Бог карає мене. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (Значною мірою) (Переважно) (Дещо) (Зовсім ні)
10.	Відтоді, як почалася війна, моя релігійна віра 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (Послабшала значно) (Послабшала трохи) (Зміцнила трохи) (Зміцнила сильно)
11.	Чи відчуваєте Ви, що переживання, які викладені вище, погіршують Ваші стосунки на роботі або в інших важливих для Вас сферах? Інакше кажучи,

якщо Ви вище позначили наявність будь-яких проблем, наскільки ці проблеми впливають на Вашу роботу, рутинні справи, стосунки?

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

(Ні)

(Трохи)

(Помірно)

(Сильно)

(Надто сильно)

ДОДАТОК Е

Е.1

Матриця індивідуальних результатів емпіричного дослідження учасників бойових дій

	Питання авторської анкети																Рівень тригерності	ПТСР	Фізична агресія	Гнів	Ворожість	Моральна травма		
	V ar 1	V ar 2	V ar 3	V ar 4	V ar 5	V ar 6	V ar 7	V ar 8	V ar 9	V ar 10	V ar 11	V ar 12	V ar 13	V ar 14	V ar 15	V ar 16							V ar 17	V ar 18
1	3,00	3,00	5,00	3,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	3,00	1,00	3,00	1,00	1,00	1,00	32,00	46	30	28	28	49
2	3,00	1,00	1,00	3,00	3,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,00	3,00	1,00	1,00	3,00	3,00	3,00	1,00	1,00	33,00	39	33	22	19	45
3	2,00	2,00	3,00	2,00	4,00	1,00	3,00	2,00	4,00	5,00	4,00	3,00	4,00	3,00	5,00	4,00	3,00	5,00	59,00	25	17	16	10	25
4	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,00	1,00	1,00	1,00	2,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,00	1,00	1,00	21,00	19	25	11	12	55
5	1,00	1,00	1,00	1,00	2,00	2,00	1,00	1,00	1,00	4,00	2,00	1,00	1,00	1,00	1,00	3,00	1,00	1,00	26,00	19	21	12	17	56
6	1,00	1,00	1,00	2,00	1,00	1,00	3,00	1,00	1,00	2,00	3,00	3,00	2,00	3,00	2,00	3,00	1,00	4,00	35,00	40	25	21	31	47
7	3,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	4,00	3,00	2,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	82,00	55	20	14	22	43
8	3,00	3,00	3,00	2,00	2,00	2,00	4,00	3,00	4,00	5,00	2,00	2,00	2,00	2,00	3,00	3,00	3,00	1,00	49,00	37	20	18	19	47
9	4,00	1,00	4,00	1,00	3,00	1,00	2,00	2,00	1,00	2,00	3,00	1,00	2,00	3,00	1,00	3,00	1,00	1,00	36,00	29	35	15	11	42
10	4,00	3,00	1,00	1,00	3,00	3,00	4,00	1,00	1,00	5,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	4,00	2,00	3,00	40,00	54	35	22	18	36
11	2,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	1,00	1,00	2,00	26,00	17	23	21	9	51
12	1,00	5,00	3,00	3,00	1,00	1,00	3,00	4,00	1,00	2,00	1,00	1,00	2,00	1,00	1,00	4,00	1,00	2,00	37,00	33	14	12	8	48
13	3,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	4,00	2,00	2,00	5,00	2,00	3,00	1,00	3,00	1,00	3,00	3,00	3,00	40,00	47	20	18	25	28

14	2,000	1,000	2,000	3,000	1,000	3,000	5,000	2,000	3,000	1,000	1,000	3,000	2,000	3,000	3,000	1,000	2,000	1,000	39,00	26	21	21	21	36
15	3,000	4,000	2,000	3,000	2,000	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000	2,000	2,000	2,000	3,000	3,000	1,000	2,000	2,000	36,00	45	32	23	32	53
16	5,000	2,000	2,000	2,000	3,000	4,000	5,000	5,000	5,000	5,000	3,000	3,000	4,000	2,000	2,000	4,000	2,000	4,000	62,00	40	19	18	14	69
17	2,000	1,000	1,000	2,000	1,000	1,000	3,000	2,000	1,000	3,000	1,000	1,000	2,000	1,000	1,000	3,000	1,000	2,000	29,00	20	29	14	13	52
18	2,000	1,000	1,000	2,000	1,000	1,000	2,000	1,000	1,000	1,000	2,000	1,000	1,000	1,000	1,000	2,000	1,000	1,000	23,00	27	17	16	15	37
19	4,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	1,000	3,000	83,00	45	38	19	23	68
20	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	90,00	49	33	24	29	58
21	2,000	3,000	3,000	4,000	1,000	2,000	2,000	1,000	1,000	2,000	4,000	2,000	3,000	2,000	1,000	4,000	3,000	1,000	41,00	36	27	18	23	49
22	3,000	1,000	1,000	2,000	1,000	1,000	3,000	1,000	1,000	2,000	3,000	2,000	2,000	1,000	1,000	2,000	1,000	2,000	30,00	23	18	14	12	64
23	3,000	3,000	5,000	5,000	3,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	2,000	3,000	3,000	5,000	5,000	5,000	1,000	5,000	73,00	71	35	33	30	61
24	5,000	1,000	1,000	5,000	3,000	3,000	5,000	3,000	3,000	5,000	3,000	3,000	3,000	5,000	3,000	5,000	1,000	5,000	62,00	76	35	32	28	61
25	5,000	5,000	5,000	5,000	1,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	86,00	77	36	31	30	63
26	5,000	5,000	5,000	5,000	1,000	5,000	5,000	1,000	1,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	1,000	5,000	5,000	5,000	74,00	67	36	30	29	61
27	5,000	5,000	5,000	5,000	3,000	5,000	5,000	5,000	5,000	3,000	4,000	5,000	5,000	5,000	1,000	4,000	1,000	5,000	76,00	75	40	31	34	66
28	5,000	2,000	2,000	2,000	3,000	4,000	5,000	5,000	5,000	5,000	3,000	3,000	4,000	2,000	2,000	4,000	2,000	4,000	62,00	71	36	31	30	68
29	2,000	1,000	1,000	2,000	1,000	1,000	3,000	2,000	1,000	3,000	1,000	1,000	2,000	1,000	1,000	3,000	1,000	2,000	29,00	76	36	30	29	67
30	2,000	1,000	1,000	2,000	1,000	1,000	2,000	1,000	1,000	1,000	2,000	1,000	1,000	1,000	1,000	2,000	1,000	1,000	23,00	77	40	31	34	67

E.2

Показники описової статистики досліджуваних змінних

Variable	Descriptive Statistics									
	Valid N	Mean	Median	Mode	Frequency of Mode	Minimum	Maximum	Variance	Std.Dev.	Coef.Var.
Рівень тригерності	30	47,80	39,50	62	3	21	90	472,17	21,73	45,46
ПТСР	30	45,37	42,50	Multiple	2	17	77	409,14	20,23	44,59
Фізична агресія	30	28,20	29,50	Multiple	4	14	40	64,23	8,01	28,42
Гнів	30	21,53	21,00	Multiple	4	11	33	48,88	6,99	32,47
Ворожість	30	21,83	22,50	Multiple	3	8	34	68,07	8,25	37,79
Моральна травма	30	52,40	52,50	61	3	25	69	150,66	12,27	23,42

E.3

Результати кореляційного аналізу Спірмена між рівнем тригерності, ПТСР, формами агресії та моральною травмою в учасники бойових дій

Variable	Spearman Rank Order Correlations MD pairwise deleted marked correlations are significant at $p < ,05000$				
	ПТСР	Фізична агресія	Гнів	Ворожість	Моральна травма
рівень тригерності	0,527688	0,274353	0,378815	0,356490	0,196500