

## СТРЕС, ТРИВОГА ТА АГРЕСІЯ, ЯК НЕБАЖАНІ СКЛАДОВІ АДАПТАЦІЙНОГО ПРОЦЕСУ ДЛЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

**Ходос О.С. Стрес, тривога та агресія, як небажані складові адаптаційного процесу для військовослужбовців.** В статті викладено матеріали емпіричного дослідження негативних сукупних факторів процесу стосовно адаптації військовослужбовців до військової служби, зроблено стислий аналіз отриманих даних та окреслено подальші напрямки роботи щодо вдосконалення та полегшення процесу адаптації військовослужбовців до нових умов служби.

*Ключові слова:* Збройні Сили України, адаптація, агресія, емоційне вигорання, військовослужбовці, тривога.

**Ходос А.С. Стресс, тревога и агрессия, как нежелательные составляющие адаптационного процесса для военнослужащих.** В статье изложены материалы эмпирического исследования негативных совокупных факторов процесса адаптации военнослужащих к военной службе, сделан краткий анализ полученных данных и намечены дальнейшие направления работы по совершенствованию и облегчения процесса адаптации военнослужащих к новым условиям службы.

*Ключевые слова:* Вооруженные Силы Украины, адаптация, агрессия, эмоциональное выгорание, военнослужащие, тривога.

**Постановка проблеми.** Надзвичайна актуальність вивчення адаптаційних процесів та механізмів у військовому середовищі продиктована соціальними вимогами сьогодення. Український народ, знаходячись у стані не проголошеної війни, перманентного політичного колапсу переживає іспит на збереження державності, це іспит на витривалість, який триває понад двадцять років і ми тільки тепер вийшли на «фінішну пряму», яка, як з'ясувалося, може тривати роки. На Збройні Сили України (далі ЗСУ Авт.) Конституцією України покладений обов'язок збройного захисту українського народу та державності загалом, отже, беззаперечним є той факт, що для громадян України успішність діяльності ЗСУ як соціального інституту нині є визначальною [1].

**Вихідні передумови.** Здатність соціальних інститутів держави впроваджувати реформи – ознака виходу з кризи та життєздатності. Збройним Силам України не просто потрібні якісні наукові дослідження щодо проблематики адаптаційних процесів у військовому середовищі, армія потребує докорінних змін та новітніх підходів в контексті ставлення до особистості та її адаптації до викликів та загроз, враховуючи специфіку професійної спрямованості та індивідуально–психологічних особливостей воїна, на що ми звертали увагу в наших попередніх публікаціях [6,7,8].

Ми розуміємо, що на етапі навчання психологічна підтримка полягає в індивідуальному підході до кожної людини, проектуванню та уточненню процесу навчання в залежності від конкретних психологічних якостей, кожного, хто навчається. [3;138] Але в реальності комплексне навчання особового складу в контексті індивідуально–особистісного підходу потребує практичного переосмислення й вимагають суворої відповідності реаліям сьогодення [4], зокрема, АТО. Методика підготовки військовослужбовців має базуватися на науковому

підґрунті сучасних досліджень, а не на методичних рекомендаціях та посібниках початку шістдесятих років.

Ми сподіваємось, що таким дослідженням стала фундаментальна науково-дослідна робота «Психологічні особливості адаптації військовослужбовців до проходження військової служби», що проводиться нами у лавах ЗСУ, з 2013 року. Метою нашого дослідження стало: теоретичне обґрунтування та експериментальне дослідження складових процесу адаптації військовослужбовців до умов військової служби, визначення її найгостріших негативних компонентів. Отримані нами, в ході проведення дослідження, результати ми маємо на меті висвітлити у даній публікації.

**Мета статті.** У статті ми викладаємо своє бачення найгостріших стресогенних компонентів процесу адаптації військовослужбовців до військової служби, висвітлюємо результати нашого емпіричного дослідження.

Виклад методики і результатів досліджень. Для якісного вивчення адаптаційних процесів серед курсантів навчальних рот нами були обрані наступні психодіагностичні методики: діагностика агресивних та ворожих реакцій (Басса - Дарки), оскільки прояви агресії, у тій чи іншій формі, завжди мали місце у військовому середовищі [10,12]; визначення рівня емоційного вигорання (В.В. Бойко); визначення рівня стресостійкості та соціальної адаптації (Холмса і Раге); визначення самооцінки стресостійкості (С. Коухена та Г. Вілліансона). В межах дослідження взяли участь 292 військовослужбовці строкової та контрактної служби, віком від 19 до 25 років, які щойно прибули у підрозділи.

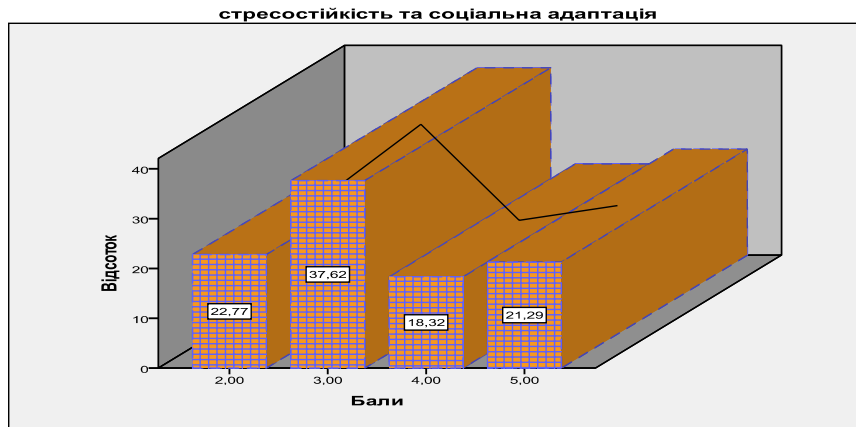
Нами було виділено дві групи досліджуваних: з високим рівнем адаптаційних здібностей до проходження військової служби та з низьким рівнем цього показника (з випадками емоційних зривів, що перешкоджали здійсненню курсантами покладених на них обов'язків).

#### **Аналіз отриманих у ході емпіричного дослідження результатів.**

У досліджуваних з високим рівнем адаптації до проходження військової служби спостерігається правостороння асиметрія розподілів значень показників стресостійкості та соціальної адаптації (див. рис. 1), що свідчить про більшу кількість досліджуваних з високим рівнем розвитку стресостійкості.



**Рис. 1.** Результати дослідження стресостійкості та соціальної адаптації у досліджуваних з високим рівнем адаптації до військової служби.



**Рис. 2.** Результати дослідження стресостійкості та соціальної адаптації у досліджуваних з низьким рівнем адаптації до військової служби.

У досліджуваних з низьким рівнем адаптації до проходження військової служби спостерігається лівостороння асиметрія розподілів значень показників стресостійкості та соціальної адаптації (див. рис. 2), що свідчить про наявність більшої кількості досліджуваних з низьким рівнем розвитку стресостійкості.

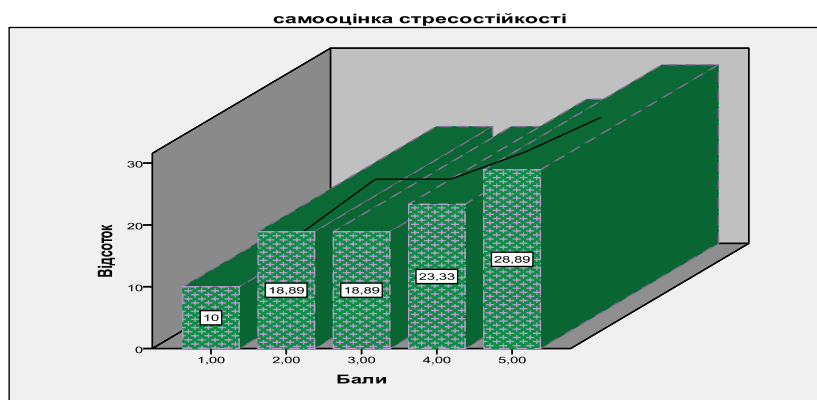
При цьому значення стресостійкості та соціальної адаптації досліджуваних зосереджені на рівні „середній рівень опору стресу” у досліджуваних обох груп з дещо вищим показником у групі адаптованих курсантів. Показники стандартного відхилення ( $\sigma$ ) в обох групах значно менші від показників середніх значень ( $M$ ), що свідчить про незначні розбіжності у проявах стресостійкості усіх досліджуваних, при чому у групі дезадаптованих курсантів така розбіжність дещо більша (див. табл. 1).

*Таблиця 1*

**Кількісні результати дослідження стресостійкості та соціальної адаптації за методикою Холмса і Раге**

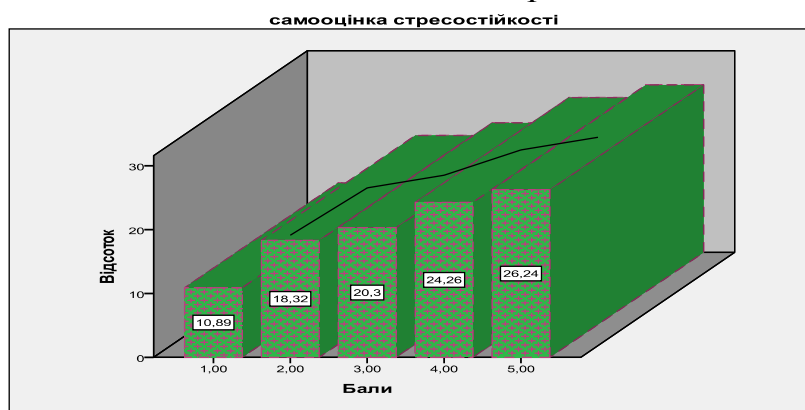
Показники	Досліджувані з високим рівнем адаптації до військової служби (n = 180)	Досліджувані з низьким рівнем адаптації до військової служби (n = 202)
M	3,43	3,38
$\sigma$	1,02	1,06

У досліджуваних з високим рівнем адаптації до проходження військової служби спостерігалася також правостороння асиметрія розподілів значень показників самооцінки стресостійкості (див. рис. 3), що свідчить про наявність більшої кількості досліджуваних з високою самооцінкою стосовно стресостійкості.



**Рис 3.** Результати дослідження самооцінки стресостійкості у досліджуваних з високим рівнем адаптації до військової служби

У досліджуваних з низьким рівнем адаптації до проходження військової служби спостерігається лівостороння асиметрія розподілів значень показників самооцінки стресостійкості (див. рис. 4), що свідчить про наявність більшої кількості досліджуваних з низькою самооцінкою стресостійкості.



**Рис. 4.** Результати дослідження самооцінки стресостійкості у досліджуваних з низьким рівнем адаптації до військової служби.

При цьому значення самооцінки стресостійкості досліджуваних обох груп зосереджені на рівні „середній” з дещо вищим показником у групі адаптованих курсантів. Незначне розходження показників за шкалою самооцінки стресостійкості вказує на відносну однорідність прояву даного показника у всіх досліджуваних (див.табл. 2).

*Таблиця 2*

**Кількісні показники результатів дослідження самооцінки стресостійкості**

Показники	Досліджувані з високим рівнем адаптації до військової служби (n = 180)	Досліджувані з низьким рівнем адаптації до військової служби (n = 202)
М	3,43	3,38
σ	1,02	1,06

Аналіз результатів дослідження показників емоційного вигорання у групі досліджуваних з високим рівнем адаптації до військової служби показав наступне:

- найбільш вираженим симптомом виявився симптом „неадекватного вибіркового емоційного реагування”, що є ознакою вигорання, неадекватної емоційної реакції;
- у стадії формування перебувають симптоми „загнаності в кут”, „переживання психотравмуючих обставин”, „незадоволеності собою”, за яких у людини виникає почуття безпомічності, відчаю, негативні емоції спрямовуються на себе;
- провідні симптоми вигорання стосуються більшою мірою фази напруження („загнаності в кут”, „переживання психотравмуючих обставин”, „незадоволеності собою”) та певним чином фазу резистенції („неадекватного вибіркового емоційного реагування”);
- для багатьох досліджуваних характерним є формування фази напруженості, що є передвісником і запускаючим механізмом формування емоційного вигорання.

Аналіз результатів дослідження показників емоційного вигорання у групі досліджуваних з низьким рівнем адаптації до військової служби показав:

- найбільш вираженими симптомами є симптом „неадекватного вибіркового емоційного реагування” та симптом „редукції професійних обов’язків”, за яких людина може неадекватно емоційно реагувати та намагається зменшити коло своїх обов’язків;
- у стадії формування перебувають усі симптоми емоційного вигорання;
- провідні симптоми вигорання проявилися більшою мірою у фазі резистенції, в якій людина намагається чинити опір зростаючому напруженню, знизити тиск зовнішніх обставин;
- у групі наявні усі фази стресу, що перебувають в стадії формування.

Найбільш обтяжує емоційний стан особистості в обох групах, симптом **„неадекватного вибіркового емоційного реагування”**.

При цьому у групі досліджуваних з низьким рівнем адаптації до проходження військової служби спостерігається більша неоднорідність проявів усіх показників емоційного вигорання.

У досліджуваних з високим рівнем адаптації до проходження військової служби спостерігаються наступні особливості проявів агресивності:

- загальний рівень агресивності дещо нижчий за нормативний;
- рівень ворожості дещо вищий за нормативний;
- рівень окремих проявів агресивності (фізична агресія, непрямая агресія, роздратування, негативізм, образа, підозрілість, вербальна агресія, почуття провини) дещо вищий за середній рівень.

При цьому показники стандартного відхилення ( $\sigma$ ) значно нижчі за показники середніх значень ( $M$ ), що свідчить про незначні розбіжності у проявах агресивності усіх досліджуваних, показник  $\sigma$  за проявом „непряма агресія” показує

найбільшу схожість досліджуваних саме у прояві агресії обхідним шляхом (або на іншу особу, або ні на кого не спрямовану).

У досліджуваних з низьким рівнем адаптації до проходження військової служби можна констатувати такі особливості проявів агресивності:

- загальний рівень прояву агресивності дещо нижчий за середній рівень;
- рівень прояву ворожості перебуває у межах норми;
- можна виділити такі рівні окремих проявів агресивності: вище за середній (негативізм, вербальна агресія, фізична агресія), середній (образа), нижчий за середній (непряма агресія, роздратування, підозрілість, почуття провини).

При цьому показники стандартного відхилення ( $\sigma$ ) значно нижчі від показників середніх значень ( $M$ ), що свідчить про незначні розбіжності у проявах агресивності усіх досліджуваних, показник  $\sigma$  за проявом „непряма агресія” вказує на високу міру схожості досліджуваних саме у прояві агресії обхідним шляхом (або на іншу особу, або ні на кого не спрямовану).

Для з'ясування наявності достовірних відмінностей за отриманими показниками у двох групах досліджуваних застосовувався непараметричний метод математичної статистики  $U$  – критерій Манна-Уїтні.

Аналіз отриманих даних дозволяє констатувати наявність істотно вищого рівня прояву емоційного вигорання у курсантів з низьким рівнем адаптації до проходження військової служби. У них суттєво більше виражені наступні симптоми емоційного вигорання:

- „неадекватного вибіркового емоційного реагування”, що має вигляд емоційної черствості, невічливості, байдужості;
- „редукції професійних обов'язків”, що характеризується спробами полегшити чи скоротити обов'язки, що вимагають емоційних затрат;
- „переживання психотравмуючих обставин”, виявом чого є усвідомлення психотравмуючих факторів діяльності, які важко усунути, що призводить до накопичення відчаю та обурення;
- „тривоги та депресії”, проявом чого є розчарування в собі, у службі;
- „розширення сфери економії емоцій”, за якого симптоми емоційного вигорання проявляються поза ситуаціями професійного спілкування (у даному випадку, безпосередньо пов'язаними з військовою службою);
- „емоційно-моральної дезорієнтації”, яка передбачає логічне виправдовування свого неадекватного реагування у стосунках з іншими людьми;
- „незадоволеності собою”, що виникає як результат невдачі чи нездатності вплинути на психотравмуючі обставини й призводить до відчуття незадоволеності діяльністю, обов'язками;
- „емоційного дефіциту”, що зумовлений нездатністю відчувати позитивні емоції та почуття, що супроводжуються дратівливістю, образами, різкістю, брутальністю;
- „деперсоналізації”, що зачіпає цінності особистості й призводить до розвитку антигуманістичних установок (а в крайніх випадках – до неврозоподібних чи психопатичних станів).

Окрім того, у представників даної групи істотно більше виражені усі фази розвитку стресу.

При цьому у курсантів з високим рівнем адаптації до військової служби достовірно частіше трапляються вищі прояви агресивності та ворожості (як реакції, що розвиває негативні почуття і негативні оцінки людей і подій) та таких окремих проявів агресивності як непряма агресія (вияв агресії обхідним шляхом), підозріливість (недовіра та обережність щодо людей) та почуття провини (переконавання людини у тому, що вона погана, докори сумління).

Усе вище описане дозволяє зазначити про необхідність тренування адаптивних можливостей курсантів з метою оптимізації процесу проходження ними військової служби.

Аналіз результатів емпіричного дослідження дозволив сформулювати наступні **висновки**:

1. Труднощі військовослужбовців стосовно адаптації до військової служби призводять до появи таких негативних психічних явищ: стрес та емоційне вигорання, що можуть призвести до виснаження, емоційної заскорузлості, відчаю, протесту, розчарування, незадоволеності, образ, зловживання спиртними напоями, дратівливості, антигуманістичних установок, схильності уникати виконання службових обов'язків та переносити свої негативні почуття, пов'язані з військовою службою в інші сфери власного життя. Такі характеристики негативно впливають на розвиток та функціонування особистості.

2. Адаптація курсантів до проходження військової служби може здійснюватись за рахунок зростання показників агресивності: негативних почуттів і негативних оцінок людей і подій, а також вияву агресії обхідним шляхом, недовіра та обережність щодо людей, докори сумління. Усе це може негативно позначитись на психічному та фізичному здоров'ї військовослужбовців.

3. З метою оптимізації процесу проходження курсантами військової служби необхідне тренування адаптивних можливостей. Зокрема, вміння адекватно емоційно реагувати на ситуації, контролювати емоційні витрати при виконанні обов'язків, приймати ситуації, такими якими вони є; вірити в себе, у військову службу, у свій підрозділ; вміння розмежовувати ситуації спілкування: пов'язані зі службою та пов'язані з особистісними стосунками, розуміти зв'язок свого емоційного стану з конкретним видом ситуацій спілкування та недопустимість переносу відреагування негативних емоцій, викликаних одним видом ситуацій спілкування в іншому їх вигляді; моральні почуття; гуманістичні установки; вміння бачити позитивні сторони у собі, у військовій службі, у конкретних обов'язках, пов'язаних з нею, бути опорою для своїх побратимів і вірити в них.

**Перспективи подальших досліджень.** Беззаперечно, що подальші дослідження адаптації військовослужбовців до військової служби будуть актуальними та значущими, необхідно звернути увагу на корекційну, розвивальну, а насамперед, випереджаючу роботу в межах навчально-виховного процесу у Збройних Силах України.

### Список використаних джерел

1. Конституція України : чинне законодавство зі змінами та допов. Станом на 1 січн. 2014 р. : (ОФІЦ ТЕКСТ) . – К. : Паливода А. В., 2014. – 64 с.
2. Мещерякова Б. Г., Зинченко В. П. Современный психологический словарь. – СПб. : Прайм – Евро Знак, 2006. – 490 с.
3. Смирнов Б. А., Долгополова Е.В. Психология деятельности в экстремальных ситуациях. – изд. Испр., доп. – Х.: Изд-во Гуманитарный Центр, 2007. – 292 с.
4. Сыропятов О. Г. Медико – психологическое сопровождение специальных операций. /О. Г. Сыропятов. – К. : О. Т. Ростунов, 2013. – 292 с.
5. Щербатих Ю. В. Психология стресса и методы коррекции - СПб.: Питер, 2008. – 256с.
6. Макаренко О.М. Ходос О.С. Психологічний конфлікт очікувань та реалій у процесі адаптаційного періоду військовослужбовців контрактної служби Збройних Сил України. / О.М. Макаренко, О.С. Ходос // Конфліктологічна експертиза: теорія та методика: Матеріали XIII міжнародної науково – практичної конференції (28.02.2014) . – К. , 2014. – С. 9-13
7. Макаренко О.М. Ходос О.С. Феномен самотності та особливості її прояву у солдат – призовників в Україні. // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. – 2013. – Том . V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. – Випуск 13. – К. : ДП «Інформ. – аналіт. агенство», 2013. – С. 190 -195
8. Ходос О.С. Складові процесу адаптації військовослужбовців до військової служби. / О.С. Ходос //Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. – 2015. – Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. – Випуск 15. – 284 с. 232-241
9. Білогорцева О. Психологічна допомога воїнам АТО – запорука здорового суспільства.: [електрон. ресурс]. – Режим доступа: <http://www.knk.media/ua/top-tema/novyny-ato/item/826>
10. Кожухарь И. Синдром АТО: как справиться с агрессией, страхом и раздражительностью.: [електрон. ресурс]. – Режим доступа: <http://www.aif.ua/health/psychology/1390039>
11. Старенький І. Психологія Учасників АТО Потребує Реабілітації.: [електрон. ресурс]. – Режим доступа: <http://klyuch.com.ua/articles/problem/>
12. Ткаченко А. Человек или зверь.: [електрон. ресурс]. – Режим доступа: <http://ru.tsn.ua/blogi/themes/psihology/chelovek-ili-zver-447708.html>

### Spisok vikoristanih dzherel

1. The Constitution of Ukraine, current legislation as amended and supplemented. As of 1 January. 2014: (Official texts). - K: Palyvoda AV, 2014. - 64 p.
2. Meshcheryakov BG, Zinchenko VP Modern psychological dictionary. - SPb. : Prime - Euro Star, 2006. - 490 p.



3. BA Smirnov, EV Dolgopolov *Psylolohyya activities in ekstremalnih situations*. - Ed. Corr., Ext. - H. : Izd Humanytarnyy Center, 2007. - 292 p.
4. Сыропятов Medical AG - *psylolohycheskoe soprovozhdenye of special operations*. /AT. G. Сыропятов. - K: OT Rostunov, 2013. - 292 p.
5. Shcherbatykh V. *Psychology and stress correction methods*.-SPb. : Peter, 2008.- 256p.
6. A. Makarenko Hodos AS *Psychological conflict of expectations and realities in the adaptation period of military contract service of the Armed Forces of Ukraine*. / OM Makarenko, AS Hodos // *examination of the conflict: Theory and Methods: Materials XIII International scientific - practical conference (28/02/2014)*. - K., 2014. - p. 9 - 13
7. A. Makarenko Hodos AS *The phenomenon of loneliness and especially its manifestation in the soldiers - conscripts in Ukraine*. // *Actual problems of psychology: Proceedings of the Institute of Psychology behalf GS Kostyuka NAPS Ukraine*. - 2013 - Vol. V: *Psychophysiology. Psychology of work. Experimental Psychology*. - Issue 13 - K, SE "Inform. - Analyte. Agency ", 2013. - p. 190 -195
8. Hodos AS *The components of the process of adaptation of military service*. / OS Hodos // *Actual problems of psychology: Proceedings of the Institute of Psychology behalf GS Kostyuka NAPS Ukraine*. - 2015. - Vol. V: *Psyhofiziolohiya.Psyholohiya work. Experimental Psychology*. - Issue 15 - 284 p. 232-241
9. Bilohortseva A. *Psychological assistance ATU soldiers - the key to a healthy society* .: [electron. resource].
10. Kozhukhar I. *ATO Syndrome: How to cope with aggression, fear and razdrazhytelnostyu* .: [electron. resource].
11. *The old AI Psychology Uasnykiv ATO Needs Rehabilitation* .: [electron. resource].
12. Tkachenko *Man Or Zvery* .: [electron. resource].

**Hodos A.S. Stress, anxiety and aggression as unwanted components of the adaptation process for military personnel.** In the article the empirical research material adverse cumulative process factors adaptation of the military service, made a brief analysis of the data and outlines future directions for improvement and facilitate the adaptation of the new conditions of service. Difficulties military to adapt to military service led to the emergence of negative mental effects, stress and emotional burnout that can lead to exhaustion, emotional bigotry, despair, protest, disappointment, frustration, image, alcohol abuse, irritability, antyhumanistychnyh installations tendency to avoid duty and transfer their negative feelings associated with military service in other areas of their lives.

Adaptation of cadets to military service may be effected by growth rates of aggression, negative feelings and negative evaluations of people and events, and the expression of aggression by roundabout, distrust and caution about people remorse. All this could adversely affect the mental and physical health of military personnel.

*Keywords:* Armed Forces of Ukraine, adaptation, aggression, emotional burnout, military, anxiety.