

УДК 159.922.6:355.1

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2026-1-1>

ТРЕНІНГ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ МЕТОД ПОДОЛАННЯ АГРЕСИВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Антонова Зінаїда Олександрівна,

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології та педагогіки
Хмельницького національного університету
ORCID ID: 0000-0002-1920-7410

Подкоритова Лариса Олександрівна,

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології та педагогіки
Хмельницького національного університету
ORCID ID: 0000-0002-2242-2576

Стаття присвячена дослідженню тренінгу як ефективного методу подолання агресивності у військовослужбовців, що особливо актуально в умовах дефіциту емпірично обґрунтованих методів впливу у психологічній практиці. Обґрунтовано, що психологічний тренінг є найбільш доцільним та інтегративним методом, здатним охопити всі необхідні аспекти роботи.

Центральна мета полягає у розвитку здатності бійця задовольняти власні потреби соціально-прийнятним способом, адаптованим до умов військової служби. Це досягається шляхом особистісно-орієнтованого розвитку, що передбачає: зміну внутрішніх диспозицій (ціннісних систем і смислів), вдосконалення самооцінки та позитивності Я-концепції, формування ефективного системи саморегуляції та вольових якостей.

Підкреслено військову специфіку: завдання тренінгової роботи полягає не у зниженні агресії загалом, а в активізації керованої бойової агресивності, необхідної для виконання бойових завдань, з одночасною актуалізацією просоціальної спрямованості.

Ефективне втручання має дворівневий характер: воно одночасно охоплює індивідуальну та групову роботу. Тренінг, як провідна групова форма роботи, є оптимальним інструментом для одночасної профілактики та корекції агресивних проявів, оскільки дозволяє охопити три основні сфери: когнітивну (усвідомлення причин, раціональна психотерапія), емоційну (зниження тривожності, релаксація, емоційна підтримка), поведінкову (корекція реакцій, набуття соціальних навичок через рольове відігравання).

Визначено, що груповий тренінг (соціально-психологічний, корекційний) є найбільш ефективним, оскільки інтегрує різноманітні методи та техніки (арттерапія, психоедукація, самоконтроль). Особлива увага приділяється застосуванню тренінгових форматів у контексті психологічної декомпресії після виведення з зони бойових дій для успішної соціальної реадaptaції військовослужбовців.

Запропоновано загальну схему тренінгової роботи з подолання агресивності військовослужбовців.

Ключові слова: тренінг, військовослужбовці, метод подолання, агресивність.

Antonova Zinaida, Podkorytova Larysa. Training as an effective method of overcoming aggressiveness in military personnel

The article is devoted to the study of training as an effective method of overcoming aggression in military personnel, which is especially relevant in the conditions of a shortage of empirically substantiated methods of influence in psychological practice. It is substantiated that psychological training is the most appropriate and integrative method capable of covering all necessary aspects of work.

The central goal is to develop the ability of a soldier to satisfy his own needs in a socially acceptable way, adapted to the conditions of military service. This is achieved through personality-oriented development, which involves: changing internal dispositions (value systems and meanings), improving self-esteem and positivity of the self-concept, forming an effective system of self-regulation and strong-willed qualities.

The military specificity is emphasized: the task of training work is not to reduce aggression in general, but to activate controlled combat aggression, necessary for the performance of combat missions, with the simultaneous actualization of prosocial orientation.



Effective intervention has a two-level nature: it simultaneously covers individual and group work. Training, as the leading group form of work, is the optimal tool for simultaneous prevention and correction of aggressive manifestations, since it allows covering three main areas: cognitive (awareness of the causes, rational psychotherapy), emotional (reduction of anxiety, relaxation, emotional support), behavioral (correction of reactions, acquisition of social skills through role-playing).

It was determined that group training (social-psychological, correctional) is the most effective, since it integrates various methods and techniques (art therapy, psychoeducation, self-control). Special attention is paid to the use of training formats in the context of psychological decompression after removal from the combat zone for the successful social readaptation of servicemen.

A general scheme of training work on overcoming aggressiveness of servicemen is proposed.

Key words: training, military personnel, coping method, aggressiveness.

Вступ

Гострота проблеми агресивності військовослужбовців в умовах повномасштабної війни в Україні не підлягає сумніву. Тривалий інтенсивний бойовий стрес є потужним джерелом травм, що неминуче підвищує рівень ворожості. Хоча агресія є природним механізмом виживання та виконання завдань на фронті, вона легко виходить з-під свідомого контролю, перетворюючись на дезадаптивний чинник. Це безпосередньо загрожує бойовій ефективності підрозділів через порушення взаємодії та дисципліни, а також створює ризики для безпеки цивільного населення під час ротації. Тому запровадження цільових психологічних тренінгів є критично важливим методом для навчання бійців свідомій регуляції цих набутих агресивних проявів.

Неконтрольована бойова агресія має також значні відкладені соціальні ризики. Вона посилює загрозу розвитку ПТСР та суїцидальної поведінки, а також перешкоджає реінтеграції воїнів у мирне життя, призводячи до сімейного насильства та конфліктів у суспільстві. Таким чином, подолання агресивності є критично важливим для збереження психологічного здоров'я нації та забезпечення соціальної стабільності. З огляду на це, своєчасна тренінгова робота є не просто питанням військової психології, а гуманітарною місією, спрямованою на мінімізацію відкладених соціальних наслідків війни.

Матеріали та метод

Запропонований у статті матеріал є результатом теоретичного дослідження. Його підґрунтям стали аналіз, систематизація та узагальнення матеріалів наукових праць, присвячених проблематиці агресії та агресивності в українських військовослужбовців, а також матеріали інтерв'ю з військовою психологинєю М. Прищепи. Пошук матеріалів здійснювався переважно через Інтернет у цілому та Google Academy зокрема. Окремі праці були отримані з закритих інформаційних систем (Модульне середовище для навчання Хмельницького національного університету (<https://msn.khmnu.edu.ua/>) або передані в паперовому вигляді колегами, які дотичні до роботи з військовими.

Таким чином, було здійснено огляд наукових праць, який виявив наступне: Г. Василюва і Г. Кокочук [4], Л. Гуменюк [4], Я. Пономаренко [8; 9; 10], Н. Сергієнко та А. Степура [11] та ін. визначають агресивність військовослужбовців як багатовимірне явище, що охоплює емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти. Встановлено, що її прояви детермінуються як особистісними характеристиками (зокрема, нестабільною самооцінкою), так і соціально-професійними чинниками, як-от статусний ранг та специфіка військової ієрархії.

Значна увага в наукових працях (Н. Гриб [3], К. Мамчур [5] та ін.) приділяється психокодекції агресивності через тренінги емоційного інтелекту та когнітивно-поведінкову терапію. Однак, попри ґрунтовну діагностичну базу, комплексні дослідження ефективності саме тренінгових програм як системного методу подолання агресивності залишаються фрагментарними, що потребує подальшого вивчення.

Таким чином, **мета** цієї публікації – теоретичне обґрунтування доцільності застосування тренінгу як психологічного методу подолання агресивності військовослужбовців.

Результати

Аналіз фахової літератури підкреслює дефіцит емпірично підтверджених методик контролю агресії, що робить це питання одним із найскладніших у прикладній психології. Вирішення проблеми потребує комплексного підходу, де центральне місце посідає психологічний тренінг. Така робота має бути інтегративною, поєднуючи психологічні заходи з організаційними та виховними аспектами для оптимізації як психічного стану військових, так і клімату в підрозділах.

Провідною метою такого тренінгу є розвиток у військовослужбовців здатності свідомо керувати своєю агресивністю через трансформацію внутрішніх установок, цінностей і мотивів. Тренінг дозволяє ефективно зміцнити «Я-концепцію», вдосконалити самооцінку й вольові якості, сформувані стійку саморегуляції, необхідних для професійної діяльності.

В основі цієї роботи лежить принцип особистісного розвитку, який прагне привести військовослужбовця до психологічної зрілості та незалежності. У тренінговій групі реалізуються як внутрішньоособистісні цілі (пізнавальні, афективні, поведінкові), так і міжособистісні (зміна перцепції, задоволення у відносинах, набуття соціальних навичок).

Роль психолога у тренінговій роботі – створити атмосферу поваги і довіри, яка дозволить військовослужбовцям пізнавати, досліджувати, навчатися. Першочергове завдання спеціаліста-психолога в цій роботі – виявлення психологічної природи агресії та з'ясування, які саме потреби задовольняються через агресивні дії. Діагностика є ключовою передумовою для формування комплексної тренінгової програми корекції та попередження агресивної поведінки. Важливість має системний міждисциплінарний підхід із залученням командирів, лікарів та виховних органів.

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

На відміну від цивільної практики, де важливою є мінімізація агресії, робота з військовими передбачає її переведення в конструктивне, контрольоване річище, необхідне для виконання бойових завдань. Це вимагає відповідної адаптації методів роботи. При цьому для досягнення стійкого ефекту втручання повинно бути дворівневим: 1) індивідуальна корекція з військовослужбовцем; 2) робота з колективом для нейтралізації конфліктів та негативного впливу всередині групи.

Відповідно, індивідуальна і групова форми роботи з подолання агресивності військовослужбовців мають бути використані одночасно. У цьому плані тренінг є особливо ефективним видом роботи, що забезпечує прямий вплив на обох цих рівнях. Тренінг передбачає групу роботи, але водночас він може включати завдання індивідуального характеру, напр.: вправи для самоаналізу, релаксації, рефлексії і багато інших.

Агресія часто є наслідком десоціалізації, тому корекційна робота має бути спрямована на її трансформацію в прийнятні форми. Психологічний тренінг охоплює такі три ключові сфери:

- емоційна: зниження тривожності та стабілізація стану, зокрема за допомогою релаксації й арттерапії;
- когнітивна: усвідомлення справжніх причин гніву та зміцнення самооцінки, зокрема через психопросвіту й методи КПТ;
- поведінкова: заміна деструктивних реакцій на конструктивні соціальні навички через рольове моделювання та групову взаємодію.

Таким чином, психологічна робота з військовослужбовцями повинна мати комплексний характер і бути спрямованою насамперед на розвиток особистісного контролю та самоусві-

домлення власної агресивності, а також розвиток особистісного потенціалу соціально-психологічної адаптації.

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

Психологічна декомпресія (комплекс заходів після виведення з бойових дій [6]), спрямована на відновлення та реадаптацію, також активно використовує тренінгові формати. У цьому контексті тренінг є ключовим інструментом для соціальної реадаптації, забезпечуючи моральну, психологічну та практичну підготовку до мирного життя, де спрямована агресія стає недоречною та шкідливою.

Психологічна корекція агресивності у військовому середовищі має ґрунтуватися на комплексному підході, що охоплює не лише роботу з безпосередніми проявами агресії, а й розвиток цілісної структури особистості. Таку роботу доцільно здійснювати за декількома ключовими векторами: 1) розвиток самосвідомості, емоційного інтелекту; 2) формування адекватної самооцінки; 3) стабілізація внутрішнього стану; 4) опанування навичок саморегуляції, самокорекції і цілепокладання; 5) розвиток рефлексії; 6) зміцнення вольової сфери [7].

Враховуючи сучасну ситуацію – війну в Україні – тренінги, спрямовані на подолання агресивності військовослужбовців мають включати й вправи, пов'язані із подоланням стресу. Це зокрема вправи для заземлення, релаксації, дихальні вправи та інші.

Синтез науково-практичних напрацювань дозволяє виокремити ключові методи психологічного впливу, спрямовані на подолання агресивності у військовослужбовців:

1) когнітивно-поведінковий інструментарій: орієнтований на глибоке усвідомлення та трансформацію деструктивних поведінкових патернів;

2) арттерапевтичні практики: забезпечують безпечну «каналізацію» та відреагування прихованої агресії через творчу активність;

3) психоедукація (психопросвіта): передбачає системне інформування про природу агресивності, специфіку її проявів після участі в бойових діях та механізми впливу війни на ментальне здоров'я, що формує у військових теоретичну базу для розуміння власних станів.

4) методи саморегуляції: надають військовим прикладні інструменти для автономного контролю над станом гніву (дихальні техніки, релаксаційні вправи, психогімнастика тощо);

5) вербальні методи (зокрема індивідуальна і групова бесіда) допомагають відреагувати агресію через слова, сприяють кращій структуризації психічного матеріалу.

Всі ці методи можуть бути гармонійно поєднані у психологічному тренінгу, що, на нашу думку, робить його одним з найбільш ефективних методів психологічного подолання агресивності військовослужбовців.

Відповідно до аналізу наукових праць [1; 3; 7], Наказу Генерального штабу Збройних Сил України «Про затвердження інструкції з організації психологічної декомпресії військовослужбовців і військовослужбовиць Збройних Сил України» [6], власного практичного досвіду та досвіду колег-військових психологів (зокрема інтерв'ю з М. Прищепою) ми пропонуємо загальну схему тренінгової роботи з подолання агресивності військовослужбовців.

1. Комплексний підхід та координація. Тренінг є частиною цілеспрямованих організаційних та виховних заходів підрозділу, спрямованих на оптимізацію міжособистісних відносин.

Дворівневий фокус роботи. Тренінг одночасно вирішує завдання на двох рівнях, інтегруючи індивідуальні та групові вправи:

– індивідуальний рівень: забезпечення індивідуальної корекції свідомості та поведінки кожного учасника через самоаналіз, рефлексію та завдання;

– соціальний рівень: нейтралізація негативних міжособистісних впливів безпосередньо у груповій динаміці та через моделювання конфліктів.

Координація: системна міждисциплінарна взаємодія з лікарями, виховними органами та командирами та начальниками для первинної психодіагностики та подальшого психологічного супроводу.

2. Специфічні принципи тренінгу у військовому контексті

Тренінг для військовослужбовців має будуватися з урахуванням професійних вимог, що відрізняє його від цивільних програм:

- принцип керованої бойової агресії: корекційна робота враховує необхідність підтримки певного рівня керованої агресії, достатнього для активних бойових дій; мета – не «видалити» агресію, а навчити її каналізувати;

- принцип активізації та контролю: програма включає вправи на активізацію агресивної спрямованості з обов'язковим відпрацюванням механізмів свідомої керованості цієї активності;

- принцип актуалізації просоціальної спрямованості: тренінг має на меті перенаправлення агресивних тенденцій на просоціально спрямовані дії та зміцнення військового братерства.

3. Основні особистісні цілі тренінгових модулів

Це фокус внутрішньої роботи, що досягається через змістовне наповнення занять:

- самоусвідомлення: виявлення істинної природи агресії та потреб, які військовослужбовець намагається задовольнити агресивними діями;

- корекція внутрішніх диспозицій: заняття націлені на зміну систем цінностей і смислів, перебудову ієрархії мотивів, що лежать в основі агресивності;

- розвиток саморегуляції та Я-концепції: формування більш ефективної системи саморегуляції, вдосконалення самооцінки та підвищення позитивності Я-концепції учасників;

- формування вольових якостей: завдання, спрямовані на розвиток психологічної зрілості та здатності до самоформування (незалежності).

4. Робота з груповою динамікою (профілактичний аспект)

Ці завдання реалізуються через спеціальні групові вправи та регулювання мікроклімату:

- вплив на статусно-рольову структуру: Вправи, що дозволяють психологу корегувати неконструктивні ролі та впливати на формування здорової статусної ієрархії групи;

- підтримка позитивних мікрогруп: Створення та посилення конструктивних мікрогруп у тренінговому середовищі, що потім екстраполюються на підрозділ;

- робота з ціннісно-нормативною системою: Обговорення та спільне формування норм військової служби та колективної свідомості, спрямованих на далеку перспективу діяльності.

5. Провідні методи та етапи реалізації

Тренінг інтегрує різноманітні методи у структуровану форму:

- 1) етап психодіагностики: проведення діагностики до початку тренінгу є засобом для виявлення факторів та намічання цільової програми корекції для конкретної групи;

- 2) основний етап (індивідуальна та групова робота): провідною є групова форма роботи, яка містить елементи індивідуальної роботи, та включає дві основні частини:

- психоедукація: лекційно-просвітницькі модулі та консультативно-рекомендаційна робота, інтегрована у заняття для усвідомлення механізмів агресії та її наслідків;

- практична частина, яка включає спеціальні психологічні вправи по роботі з агресивністю, що корелюють із психопросвітницькою частиною;

- 3) етап оцінки ефективності (повторна діагностика та рефлексія досвіду участі в тренінгу самих військовослужбовців).

6. Основні техніки тренінгу:

- техніки відреагування: включення агресивної дії у контекст творчості та фізичної активності для безпечного зняття напруги;

- техніки усвідомлення та вербалізації: вправи на усвідомлення та вербалізацію власних агресивних устремлінь та почуттів;

- рольове відігравання: активне розгортання агресивних дій (з контролем) у безпечному середовищі через рольові ігри для набуття нових поведінкових форм;

- навчання самоконтролю: застосування спеціальних методів саморегуляції та стабілізації (дихальні, релаксаційні вправи).

7. Роль тренера-психолога – створення безпечного та довірчого середовища. Роль психолога у тренінгу – забезпечити атмосферу поваги і довіри, яка є необхідною умовою для глибокої особистісної роботи та прийняття нових поведінкових патернів.

Запропонована схема потребує подальшої теоретичної та емпіричної перевірки.

Висновки

Ефективним методом роботи з подолання агресивності у військовослужбовців є психологічний тренінг, який традиційно є груповою формою роботи, проте включає в себе також індивідуальні способи роботи. Він також дає можливість гармонійно поєднати профілактичну та корекційну роботу та включити багато інших методів (психопросвіта, методи когнітивно-поведінкової терапії, арттерапії, методи саморегуляції та ін.).

Перспективи подальших досліджень полягають у вдосконаленні та емпіричній перевірці схеми психологічного тренінгу для подолання агресивності військовослужбовців.

Література:

1. Антонова З. О., Старостіна К. В. Впровадження тренінгової програми в межах реалізації формульованого етапу авторської моделі «школи толерантності»: результати та перспективи. *Габітус*. 2025. Вип. 70. С. 83-88. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.70.13>

2. Васильєва Г. В., Кокошук Г. І. Особливості прояву агресії у військовослужбовців залежно від статусного рангу. *Психологічні перспективи*. Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, Ін-т соц. та політ. психології АПН України ; [редкол.: Л. Засекіна (голов. ред.) та ін.]. Луцьк, 2012. Вип. 20. С. 3-13. <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/1884/1/Vasilyeva.pdf>

3. Гриб Н. Профілактика деструктивної агресивності у військовослужбовців. *Вісник: Соціальна робота*. 2020. № 2(4). С. 38–41. DOI: <https://doi.org/10.17721/2616-7786.2018/4-1/9>

4. Гуменюк Л. Й., Синчук І. В. Агресивність військовослужбовців в аспекті психічного здоров'я. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ (серія психологічна)*. 2016. № 2. С. 169-178. DOI <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.6-2.30>

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

6. Наказ Генерального штабу Збройних Сил України від 27.12.2018 №462 Про затвердження інструкції з організації психологічної декомпресії військовослужбовців і військовослужбовиць Збройних Сил України URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1088-22#Text> (дата звернення 30.09.2025).

7. Подкоритова Л. О. Психологічна корекція агресивності : лекція. URL: https://msn.khmnu.edu.ua/pluginfile.php/514878/mod_resource/content/2/%D0%A2%D0%B5%D0%BC%D0%B0%2013%20%D0%9F%D0%9A%20%D0%B0%D0%B3%D1%80%D0%B5%D1%81.pdf (дата звернення: 01.10.2025)

8. Пономаренко Я. С. Специфіка моральних засад у військовослужбовців з різним рівнем агресивності. *Наукові інновації та передові технології*. 2024. № 5(33). С. 1430–1438. [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-5\(33\)-1430-1438](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-5(33)-1430-1438)

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

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

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

Дата першого надходження статті до видання: 19.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 01.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 11.05.2026