

ЕФЕКТИВНІ МЕТОДИ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ НЕГАТИВНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ СТАНІВ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В ЗОНІ ПРОВЕДЕННЯ ООС

Сім років минуло з того часу, як відбулася агресія Російської Федерації проти України. РФ застосувала проти України концепцію «гібридної війни», яка багато в чому є унікальною із структурно-функціонального погляду – за формою вона «гібридна», а за змістом – «асиметрична». Її особливістю є як ведення агресивних військових дій під прикриттям незаконних (неформальних) збройних формувань, так і одночасне використання широкого спектра політичних, економічних, інформаційних, психологічних та інших заходів. В зоні ООС РФ використовує всі компоненти як гібридної війни (регулярну армію, нерегулярні військові утворення, тероризм, інформаційну, економічну, соціальну, енергетичну та кібернетичну боротьбу), так і асиметричної війни (війна між противниками, у військових силах яких є істотний дисбаланс або які застосовують кардинально різні стратегії і тактику). З метою компенсування дисбалансу традиційних засобів ведення бою, РФ звертається до нетрадиційних засобів – партизанська війна, пасивний опір, терористичні акти, психологічна війна, підтримка антиурядових угруповань, підтримка антиурядових рухів (партій) тощо. Все це є стресогенними факторами, які впливають на психічні стани військовослужбовців Збройних Сил України та вимагає застосування низки методів емоційно-вольової саморегуляції задля ефективного виконання бойових завдань в зоні проведення ООС.

Саморегуляція емоцій і волі є однією з важливих функцій психіки людини. Прояв певних емоцій є показником сформованості особистості. Тому вміння регулювати та контролювати свій емоційно-вольовий стан значно полегшує перебіг військово-професійної діяльності. Військово-професійна діяльність військовослужбовця в умовах, які несуть безпосередню загрозу і небезпеку для життя та здоров'я її суб'єкта, приводить до виникнення несприятливих емоційних станів, які можуть порушувати діяльність людини, призводять до зниження її ефективності або зривів діяльності. Розробка теорії та практики регуляції несприятливих емоційних станів у напружених умовах діяльності в зоні ООС є закономірним результатом розвитку військової психології щодо підготовки і діяльності військових фахівців. Несприятливі емоційні стани розглядаються нами як такі, що порушують працездатність військовослужбовця і успішність виконання нею професійних завдань.

Події останнього часу (розведення військ, постійне порушення Мінських домовленостей супротивником, бойові втрати та кількість поранених від обстрілів під час перемир'я та ін.) переконливо підтверджує той факт, що без системи всебічного, організованого на єдиних методологічних і організаційних принципах діяльності військовослужбовців в зоні ООС, складно досягти їх високої службової активності та ефективного розв'язання ними бойових завдань у напружених умовах військово-професійної діяльності. По-друге, сучасні умови політичного, економічного та соціально-психологічного тиску на військовослужбовця з боку суспільства та влади вимагають від нього додаткових ресурсів підтримання на необхідному рівні стану його психічного здоров'я та працездатності. Наявність у військовослужбовця знань, навиків і вмінь здійснювати саморегуляцію несприятливих емоційних станів в умовах професійної діяльності дозволяє їй успішно виконувати професійні обов'язки, а також використовувати цю здатність у практиці повсякденної діяльності. Існує методика, яка на першому етапі дає змогу оцінити нервово-психічну стійкість військовослужбовця (анкета «ПРОГНОЗ»). Метод призначений для первинного, орієнтовного виявлення осіб з ознаками нервово-психічної нестійкості. Вона дозволяє виявити окремі передхворобні ознаки особистісних порушень а також оцінити імовірність їх розвитку та проявлення в поведінці та діяльності людини в особливих умовах військово-професійної діяльності. Методика складається із тверджень, які відносяться до загального самопочуття особи, функціонуванню в нього тих чи інших внутрішніх органів, типовим варіантам поведінки в різних ситуаціях, наявності невротичної або психотичної симптоматики, особливості самооцінок. Результати анкетування виявляються кількісним показником (в балах), на основі якого виноситься остаточний висновок про рівень нервово-психічної стійкості. Також рекомендується використовувати такі методики як: Опитувальник для виявлення домінуючого інстинкту; Шкалу для клінічної діагностики ПТСР CAPS; Шкалу оцінки впливу травматичної події; Місісіпську шкалу (військовий варіант) та Опитувальник вираженості психопатологічної симптоматики

На другому етапі застосовуємо Тренінг саморегуляції, який включає такі методи: Нервово-м'язова релаксація; Контроль дихання; Вербальні методи психорегулятивного тренування; Медитація; Цілеспрямоване використання зовнішніх факторів для психорегулятивних цілей; Метод самонавіювання: трансформація свідомості.