

ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Бородавко О.П.,

студентка кафедри психології,

ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,

email: solnse095@gmail.com

Зубченко В.В.,

старший викладач кафедри психології,

ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,

email: ZubchenkoVV@krok.edu.ua,

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7599-5263>

Дослідження саморегуляції психічних станів військовослужбовців, її складових та шляхів розвитку становить на сьогодні значний науково-практичний інтерес та відкриває перспективи покращання ефективності професійної діяльності цієї категорії українських професіоналів.

Служба в Збройних Силах України безпосередньо і постійно пов'язана зі стресом. Військовослужбовці щодня потрапляють в різні стресові ситуації. У стресовій ситуації потрібно приймати найбільш ефективні і неординарні рішення, докладати незвичайні зусилля, щоб справитися із загрозою або викликом, а отже, мати високий ступінь саморегуляції психічного стану. Тому врахування саморегуляції психічних станів в стресових та екстремальних умовах діяльності військовослужбовців при плануванні та виконанні фахових завдань є важливим аспектом досліджень сучасної психологічної науки та приваблює багатьох сучасних дослідників, серед них: Н. А. Агаєв, Ю. І. Андрусишин, Ю. О. Бабаян, Р. В. Ковшов, О. М. Кокун, Т. О. Кучерява, Н. С. Лозінська, Н. М. Мась, В. В. Остапчук, І. О. Пішко та ін.

Необхідно враховувати, що фахова діяльність військовослужбовців силових структур значною мірою нормована, регламентована і контрольована діяльність особистості. Вона пов'язана зі значними моральними, соціальними, часовими, просторовими та іншими обмеженнями.

Діяльність військовослужбовців має свої специфічні соціально-психологічні особливості, які значною мірою детермінують ускладнення власне суб'єктивної психологічної структури діяльності особистості самого військовослужбовця. До них відносяться: велика соціальна та державна значущість діяльності; висока фізична, інтелектуальна та емоційна напруженість, темп та динаміка її протікання; більш жорстка, порівняно з іншими професіями, регламентація та правове регулювання взаємостосунків між її учасниками; можливість виконання обов'язків в різних кліматичних, погодних умовах, часових інтервалах тощо; висока ступінь колективності діяльності; високий рівень організації взаємин по вертикалі і по горизонталі; часта зміна одних видів діяльності, дій на інші, що може бути зумовлено різною обстановкою під час виконання завдань тощо [1; 2; 3].

У межах своїх повноважень військовослужбовці зобов'язані перебувати в екстремальних умовах пов'язаних із безпосереднім виконанням їх професійних завдань. Тобто, за своєю сутністю, професійна діяльність військовослужбовця пов'язана з постійним (практично щоденним) перебуванням в екстремальних умовах.

Одним з джерел стресу є не реагування на виклики, а очікування самих викликів. Напруженість і тривожність, пов'язані з очікуванням можливості використати свої навички, часто викликають більший стрес, ніж реагування на небезпечні ситуації.

За таких умов від механізмів саморегуляції військовослужбовців залежить мобілізація внутрішніх ресурсів організму, його адаптація до умов професійної діяльності, аналіз можливостей особистості і співвіднесення їх із вимогами діяльності, побудова і корекція особистих планів, стратегій поведінки і перспектив розвитку тощо [4; 5].

Проаналізувавши умови професійної діяльності військовослужбовців, проведемо діагностику проблем саморегуляції їх психічного стану на основі анкетного опитування (табл. 1).

Таблиця 1

Результати діагностики (анкетного опитування) військовослужбовців, що відображають наявність ускладнень регуляції психічного стану під час їх практичної діяльності

№ п/п	Ознаки психічного ускладнення	Частка осіб, %
1	Знервованість і періодичне роздратування під час дій в складних умовах	65,8
2	Невпевненість у собі та у власних силах у ході виконання службових обов'язків	32,1
3	Бажання змінити власні вчинки і виправити помилки, допущені у збудженому стані в нестандартних умовах діяльності	83,2
4	Виникнення труднощів у процесі зміни одного виду діяльності на інший під час виконання службових завдань	48,3
5	Низький рівень реагування в нестандартних ситуаціях як результат негативного психічного стану	52,3
6	Повільність у прийнятті важливих та негайних рішень у екстремальних (нештатних) ситуаціях	74,3
7	Розгубленість і невміння керувати своїм психічним станом у ході виконання спеціальних завдань	62,1
8	Хвилювання при взаємодії з особою, до якої необхідно звернутися за допомогою з професійною метою	26,1
9	Шаблонність у процесі прийняття рішень в складних умовах	25,2

Джерело: розраховано автором на основі власних досліджень

Аналізуючи отримані результати анкетування можна зробити висновок, що більшість досліджуваних військовослужбовців відчують різноманітні ускладнення щодо проблеми саморегуляції свого психічного стану, яким їм важко управляти в процесі виконання службових та навчальних завдань.

За таких умов необхідною є розробка індивідуальної психокорекційної програми навчання військовослужбовців саморегуляції для розвитку емоційного, вольового, комунікативного компонентів особистості. Метою комплексу психологічних тренінгових вправ є створення системи комплексної психолого-педагогічної допомоги військовослужбовцям у стані стресу, що розвиватиме навички саморегуляції у військовослужбовців для успішного виконання подальших службових і бойових завдань.

Таким чином саморегуляція психічних станів дає змогу військовослужбовцю перетворити негативні думки і почуття, що руйнують життєвий потенціал особистості, в гармонічну структуру.

Список використаних джерел:

1. Андрусишин Ю. І. Розвиток емоційно-вольової саморегуляції в учасників АТО / Ю. І. Андрусишин // Психологічна допомога особам, які беруть участь в Антитерористичній операції. – 2016. – С. 147–150.
2. Бабаян Ю. О. Особливості психологічної готовності військовослужбовців до дій в екстремальних умовах / Ю.О. Бабаян // Збірник наукових праць Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Миколаїв: МНУ імені В. О. Сухомлинського, – 2014. – С. 17–21.
3. Ковшов Р. В. Теоретичні аспекти саморегуляції психічних станів військовослужбовців підрозділів спеціального призначення в особливих та екстремальних умовах / Р. В. Ковшов // Актуальні проблеми психології : Зб. наук. праць. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – 2012. – Т.7. Вип. 24. – С. 122 – 134.
4. Кучерява Т. О. Специфіка стильової саморегуляції військовослужбовців як основа їхньої надійності у складі танкових екіпажів / Т. О. Кучерява // Теорія і практика сучасної психології. – 2019. – №5. – С. 191–197.
5. Василик Г. В. Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів АТО / Василик Г. В, Сингаївська І. В. // Актуальні питання сучасної науки та практики: матеріали Науково-практичної конференції – К.: Університет «КРОК», 2018. – С. 494–497.