

ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ, ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

УДК 159.942.5:355.1

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.4.1>

Левицька Л. В.

*кандидат психологічних наук, доцент,
старший викладач кафедри психології, педагогіки
та соціально-економічних дисциплін
Національної академії Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького*

ЗАСОБИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ НАПРУЖЕНОСТІ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

MEANS OF SELF-REGULATION OF PSYCHO-EMOTIONAL TENSION IN MILITARY PERSONNEL

У статті розкрито поняття емоційної напруженості. Зазначено, що психоемоційна напруженість – це психічний стан, що виникає при виконанні людиною складних завдань або у результаті потрапляння її у важку життєву ситуацію. Вказано, що психоемоційна напруженість військовослужбовців обумовлена подіями, які відбуваються в зоні бойових дій та надмірною величиною психічних зусиль, необхідних для вирішення поставлених задач перед військовослужбовцями. Розкрито основні чинники, що сприяють виникненню психоемоційної напруженості у військовослужбовців, а саме: чинники, що пов'язані з організацією та забезпеченням професійної діяльності (з одного боку) та соціально-психологічні чинники, які виникають на тлі особливих умов ведення бойових дій (з іншого боку). Показано, що психоемоційне напруження призводить до виникнення психічних травм і психічних розладів короткочасного чи довготривалого характеру. Зазначено, що існують суттєві проблеми з подолання психоемоційної напруженості військовослужбовців, особливо в екстремальних умовах діяльності. Показано, що психоемоційна напруженість військовослужбовців – це серйозна проблема сьогодення, оскільки вона є основою конфліктності, дезорганізації, пияцтва, не контролюваності дій та негативно впливає на стан здоров'я особистості. Розкрито сутність психоемоційної саморегуляції. Представлено засоби саморегуляції психоемоційної напруженості у військовослужбовців, а саме: медитація, самонавіювання, аутогенне тренування, музикотерапія, бібліотерапія, масаж, самомасаж, метод прогресивно-м'язової релаксації Е. Джекобсона, розвиток емоційного інтелекту, зміна спрямованості свідомості, психогімнастика, арттерапія, розвиток емоційної стійкості.

Ключові слова: саморегуляція, психоемоційна напруженість військовослужбовців, засоби саморегуляції, емоційний інтелект, чинники психоемоційної напруженості.

The article reveals the concept of emotional tension. It is noted that psycho-emotional tension is a mental state that occurs when a person performs complex tasks or as a result of falling into a difficult life situation. It is indicated that the psycho-emotional tension of servicemen is due to the events that take place in the combat zone and the excessive amount of mental effort required to solve the tasks set before the servicemen. The main factors that contribute to the emergence of psycho-emotional tension among military personnel are revealed, namely: factors related to the organization and provision of professional activities (on the one hand) and social and psychological factors that arise against the background of special conditions of conducting hostilities (on the other side). It is shown that psycho-emotional stress leads to the occurrence of mental injuries and mental disorders of a short-term or long-term nature. It is noted that there are significant problems in overcoming the psycho-emotional tension of servicemen, especially in extreme conditions of activity. It is shown that the psycho-emotional tension of military personnel is a serious problem today, as it is the basis of conflict, disorganization, drunkenness, uncontrollable actions and negatively affects the health of the individual. The essence of psycho-emotional self-regulation is revealed. Means of self-regulation of psycho-emotional tension in military personnel are presented, namely: meditation, self-suggestion, autogenic training, music therapy, bibliotherapy, massage, self-massage, E. Jacobson's method of progressive muscle relaxation, development of emotional intelligence, change in the direction of consciousness, psychogymnastics, art therapy, development emotional stability.

Key words: self-regulation, psycho-emotional tension of servicemen, means of self-regulation, emotional intelligence, factors of psycho-emotional tension.

Постановка проблеми. Варто зауважити, що існують суттєві проблеми з подолання емоційної напруженості військовослужбовців, особливо в екстремальних умовах діяльності. Саме тому, вважаємо край необхідним з'ясувати причини, що впливають на той чи інший рівень емоційної напруженості, і впроваджувати заходи щодо її усунення у військовослужбовців. Наявність у військових знань, навиків і вмінь здійснювати регуляцію емоційної напруже-

ності в умовах професійної діяльності дозволяє їм успішно виконувати свої професійні обов'язки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Різні аспекти психоемоційної напруженості військовослужбовців вивчалися багатьма вітчизняними дослідниками: В. Стасюком (емоційні стани військовослужбовців в різних умовах діяльності); О. Бліновим (формування емоційної стійкості у військовослужбовців), О. Кокуном (психологічне відновлення

військовослужбовців), В. Литкіном, Є. Потапчуком (психічне здоров'я учасників боєвих дій), І. Приходьком (психологічний супровід службово-бойової діяльності військовослужбовців), З. Кісарчуком, Я. Омельченком, Г. Лазосом, Л. Литвиненко (психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій), О. Сафіном (психологічне забезпечення професійного самовизначення майбутніх офіцерів – прикордонників), Н. Тарабріною (посттравматичні стресові розлади), В. Ягуповим (військова психологія) та ін.

Мета дослідження: – розкрити засоби саморегуляції психоемоційної напруженості у військовослужбовців в умовах здійснення професійної діяльності.

Виклад основного матеріалу. Аналіз наукових джерел дає змогу інтерпретувати психоемоційну напруженість як психічний стан, що виникає при виконанні людиною складних завдань або у результаті потрапляння її у важку життєву ситуацію [1; 9]. Психоемоційна напруженість характеризується інтенсивністю емоційних переживань під час перебігу діяльності, оцінкового, емоційного ставлення людини до умов її протікання та розглядається як одна з причин психосоматичних захворювань, алкоголізму, наркоманії, суїцидальних намірів [1; 9].

Аналіз наукової літератури показав, що до основних чинників, що сприяють виникненню психоемоційної напруженості у військовослужбовців з одного боку відносять чинники, що пов'язані з організацією та забезпеченням професійної діяльності, з іншого боку соціально-психологічні чинники, які виникають на тлі особливих умов ведення бойових дій [9; 10; 11]. До чинників, що пов'язані з організацією та забезпеченням професійної діяльності відносять: а) різку, неочікувану військовослужбовцями зміну обстановки; б) відсутність (недостатність, суперечливість) інформації про умови бойової обстановки, склад та характер дій противника; наявність раніше невідомих військовослужбовцям елементів у бойовій обстановці; в) збільшення темпу бойових дій; г) порушення режиму сну; дефіцит часу на прийняття рішень; д) швидкоплинність бойових дій; е) невідповідність професійних навичок вимогам, що висуваються; ж) психологічну невідповідність військовослужбовців до умов бойових дій та виконання конкретної задачі зокрема; з) відсутність належного матеріально-технічного забезпечення для ведення бою (засобів особистого захисту, зброї тощо), відсутність довіри до командування, порушення комунікації між підрозділами тощо. До соціально-психологічних чинників (які виникають на тлі особливих умов ведення бойових дій) відносять: гіпервідповідальність, занижену самооцінку, комплекс неповноцінності, нерозвинуті навички саморегуляції психоемоційних станів. Тривале перебування під владою психоемоційної напруженості, невміння знизити гостроту переживання несприятливих впливів призводить до виникнення психосоматичних розладів, негативних емоційних станів у військовослужбовців (тривоги, страху, фрустрації, дезадаптованості) погіршення самопочуття та працездатності. Саме

тому, постає потреба розвитку саморегуляції психоемоційної напруженості у військовослужбовців.

В. Стасюк, М. Гринців психоемоційну саморегуляцію описує як сукупність процесів спостереження, оцінки і модифікації емоційних реакцій, які здійснюють посилення або ослаблення емоцій. Вона належить до більш широкого класу процесів регуляції емоцій, що включають як контроль над власними почуттями, так і вплив на почуття інших людей в процесі міжособистісного спілкування. Наявність саморегуляції є необхідною умовою для соціалізації військовослужбовців. [4; 11]. М. Гринців розглядає саморегуляцію, як діяльність, з притаманними будь-якої психічної діяльності компонентами [4]. Він стверджує, що активність людини щодо зміни власного стану може бути усвідомленою (з використанням довільних способів саморегуляції) і неусвідомленою (мимовільною). Автор зазначає, що в звичайних умовах психологічна саморегуляція безпосередньо входить в процес діяльності (професійної, або навчальної), і регуляція активності відбувається автоматично, на несвідомому для індивіда рівні. В складних і екстремальних ситуаціях психічна саморегуляція може переходити з мимовільного рівня на довільний і при певних умовах набувати характеру специфічної діяльності, з усіма властивими їй компонентами: мотиви, цілі, програми, процеси прийняття рішень та ін. М. Гринців доводить, що саморегуляція виступає, перш за все, як процес довільної діяльності суб'єкта, в яку включені наступні основні функціональні ланки: планування цілей, моделювання значимих умов, програмування дій, оцінювання результатів і корекція дій [4]. Всі ланки процесу системно взаємопов'язані і знаходять свою змістовну і функціональну значущість лише в структурі цілісного регуляторного процесу, і є основним механізмом забезпечення стійкості особистості, сприяє її розвитку, зміни поведінки, станів, індивідуальних можливостей. Г. Березнюк зазначає, що з метою розвитку внутрішньої свободи особистості необхідно розвивати у неї емоційний інтелект [2].

В. Розов зазначає, що саморегуляція може здійснюватися за допомогою основних засобів, які застосовують окремо чи комплексно, поєднуючи с іншими методами психічної саморегуляції. До основних засобів саморегуляції В. Розов відносить: засоби, які пов'язані з регулюванням дихання; засоби, які пов'язані з регулюванням м'язовим тонусом, рухами; [10]. Для зниження тривоги та емоційної напруженості у військовослужбовців слід використовувати метод прогресивно-м'язової релаксації Е. Джекобсона [1]. Методика спирається на простий фізіологічний факт: після періоду напруги будь-який м'яз автоматично розслабляється. Отже, щоб домогтися глибокої релаксації всіх м'язів організму, треба одночасно або послідовно сильно напружувати й розслабляти всі ці м'язи. Релаксаційний ефект після таких тренувань полягає не тільки в тому, щоб зняти м'язовий тонус, але й у досягненні розслаблення нервово-психічного стану, тобто, стресові ситуації

і негативні емоції викликають напруження м'язів, а, навчившись їх розслабляти можна зменшити стрес.

Дослідження Н. Агаєва, О. Скрипкіна, А. Дейко, В. Поливанюка, показали, що знизити рівень емоційного напруження можна за допомогою розвитку пошукової активності, тобто діяльності, яка направлена на зміну неприйнятної ситуації або діяльності, яка направлена на зміну свого відношення до неї [1]. До ефективних засобів зниження психоемоційного напруження Н. Агаєв, О. Скрипкін, А. Дейко, В. Поливанюк відносять: фізичні вправи, динамічну гімнастику, медитацію, аутогенне тренування, музикотерапію, бібліотерапію, арт-терапію, засоби, які пов'язані з регулюванням мисленнєвими образами; засоби, які пов'язані з мовними впливами [1].

Медитація – розумова дія, спрямована на переведення психіки людини в стан заглибленої зосередженості. Ці відчуття є глибоко особистісними та індивідуальними. Військовослужбовці медитуючи стають більш чутливими до відчуттів. У них підвищується працездатність, виникає стан задоволення та внутрішнього оновлення. Зняти емоційну напруженість можна також за допомогою методу аутогенного тренування – самогіпнозу, який базується на принципі керування власною свідомістю. Самонавіювання – це процес, при якому людина залучає свою волю, цілеспрямованість та віру для досягнення чіткого кінцевого результату. Це систематичне і тривале повторення слів, що з часом призводить до перезапису інформації на всіх рівнях, включаючи клітинний, і дозволяє досягти бажаного результату в будь-якій сфері життя людини. Необхідними умовами цього є сконцентроване самоспостереження за протіканням внутрішніх процесів, здійснюване швидше в пасивній, ніж в активно-вольовій формі. Розглянемо методику аутогенного тренування по І. Шульцу. Для виконання цієї методики необхідно розслабити весь організм. На першій ступені аутогенного тренування необхідно щоб військовослужбовці виконали шість основних уявних вправ, кожна з яких направлена на певну область чи систему організму: 1) м'язи; 2) кровоносні судини; 3) серце; 4) дихання; 5) черевні органи; 6) голову. Сенс кожної з вправ складається в сконцентруванні уваги на певній частині тіла або на певному органі: фіксації пережитих внутрішніх відчуттів (почуття тепла, тяжкості, розслабленості та ін.) – на тлі повторення відповідної формули самонавіювання. Засвоєння кожної вправи проводиться поетапно, протягом декількох днів регулярних тренувань щодо конкретного відчуття.

Н. Агаєв, О. Скрипкін, А. Дейко, В. Поливанюк до технік аутогенного тренування відносять ідеомоторне тренування [1]. Ідеомоторне тренування це – уявне програвання майбутньої діяльності (свідоме активне уявлення техніки рухів). Ця техніка полягає в послідовному напруженні і розслабленні м'язів тіла, але вправи виконуються не у часі, а подумки. Тобто, потенціал електричної активності м'язу при уявному відтворенні рухів такий самий, як потенціал цього ж м'язу при виконанні рухів у реальності.

При уявному русі виникає внутрішній зворотний зв'язок, що несе інформацію про результати дії, як зворотна сигналізація при виконанні реального руху. Розслаблюючись, військовослужбовці відчувають свій внутрішній стан і, відповідно до нього, дають собі необхідні вказівки. При цьому підкріплюються ці вказівки візуальними образами себе в тому стані, який прогнозується. Після сеансів аутогіпнозу, котрий викликає цілеспрямоване м'язове розслаблення, настає відновлення фізичних і психічних сил військовослужбовців. При сеансах аутогенного тренування доцільно використовувати музикотерапію, яка здійснює відновлення організму і сприяє зниженню психоемоційної напруженості.

О. Коқун, Н. Агаєв, І. Пішко з метою відновлення військовослужбовців застосовують арт-терапію, яка сприяє виходу агресивності та негативних відчуттів за допомогою зорових образів. Вона допомагає щоб у військовослужбовців вийшли назовні сильні емоції, які виникають у травмуючих ситуаціях [6]. З. Кісарчук, Я. Омельченко, Г. Лазос, Л. Литвиненко зазначають, що позитивний ефект дають масаж і самомасаж, до яких військовослужбовець може вдаватися для відновлення і зміцнення нормального стану в будь-якій обстановці і на будь-якому етапі реабілітації [9]. Найбільш поширеними прийомами є стародавні види масажної техніки, до яких відносяться: «а) погладження; б) пощипування; в) тиск; г) обертання; д) постукування; е) вібрація» та ін.

О. Коқун, Н. Агаєв, І. Пішко, Н. Лозінська, В. Остапчук зазначають, що у саморегуляції емоційно-почуттєвої сфери великого значення набуває здатність військовослужбовця передбачати певні події, реакції оточуючих їхні оцінки та почуття [6]. Це, в свою чергу, дає можливість запобігати виникненню емоційної напруженості та розвиває здатність військовослужбовців до ідентифікації себе з іншими, сприяє розвитку емоційної стійкості й рівноваженості. Визначення особистісно-стильових особливостей саморегуляції (таких як критичність, автономність-залежність, сприйнятливості до впливу інших, відповідальність) сприятиме глибшому пізнанню індивідуальних рис поведінки особистості, а також цілеспрямованій самокорекції. Великого значення у подоланні психоемоційної напруженості у військовослужбовців відводиться розвитку у них емоційного інтелекту. С. Дерев'яноко зазначає, що актуалізація емоційного інтелекту попереджає виникнення психоемоційної напруженості та сприяє розвитку емоційної стійкості і внутрішній свободі [5]. Зважаючи на це, необхідно спрямувати процес саморегуляції військовослужбовців на розвиток у них емоційного інтелекту. З цією метою можна застосовувати бібліотерапію. Бібліотерапія служить для підняття настрою, здатності виховувати силу волі, оптимізм, віру у себе та сприяє розвитку емоційного інтелекту військовослужбовців.

Як визначає О. Блінов, зняти зайвий самоконтроль можна за допомогою зміни спрямованості свідомості. Відволікання полягає в умінні думати про що завгодно, крім емоціогенних обставин [3].

Для того, щоб оволодіти навичками саморегуляції М. Гринців [4] вважає, що необхідно розвивати здатність військовослужбовців до рефлексії, завдяки якій вони зможуть критичніше ставитись до себе, оцінювати процесуальні і результативні аспекти своєї діяльності і поведінки.

Є. Потапчук пропонує три методи усунення психоемоційного напруження, а саме: регуляція за допомогою іншої емоції; когнітивна регуляція; моторна регуляція [7]. Перший спосіб спрямований на свідомі зусилля військовослужбовців, до активізації іншої емоції, протилежної тій, яку військовослужбовець переживає і хоче позбавитись; другий спосіб пов'язаний з переключенням свідомості на інший вид діяльності; третій спосіб передбачає використання фізичної активності як каналу розрядки існуючого емоційного напруження.

О. Кокун, Н. Агаєв, І. Пішко розглядають такі способи подолання емоційного напруження [6]: отримання додаткової інформації, що знімає невизначеність ситуації, розробка запасної, відступної стратегії досягнення на випадок невдачі; відкладання часу досягнення мети у випадку усвідомлення неможливості зробити це за наявних знань, засобів тощо; фізична розрядка – зробити тривалу прогулянку, зайнятися якою-небудь корисною фізичною роботою тощо; прослуховування спокійної музики; написання листа, запис у щоденнику з викладом ситуації і причини, що викликала емоційну напругу.

Також, з метою подолання емоційного напруження використовують психогімнастику (предмет взаємодії будується на основі рухливої експресії, міміки, пантоміми; вправи спрямовані на зменшення напруги, скорочення емоційної дистанції учасників групи, вироблення вміння виражати свої емоції, почуття, думки, бажання). Є. Потапчук з метою збереження психічного здоров'я та подолання емоційного напруження у військовослужбовців пропонує використовувати такі методи як: бібліотерапію (вплив на психіку людини книг заданої спрямова-

ності), арттерапію (використання прикладних видів мистецтва для виконання завдання на певну чи довільну тему), натурпсихотерапію (заспокійливий вплив природи), імаготерапію (створення динамічного образу самого себе, розвиток здатності адекватно реагувати на несприятливі ситуації, зміцнення та збагачення емоційних ресурсів людини, її комунікативних можливостей по засвоєнню нових ресурсів свого «Я», тренування здатності до мобілізації життєвого досвіду, розвиток саморегуляції, збагачення життя новими переживаннями) [7].

Також, з метою подолання емоційного напруження важливо, щоб військовослужбовці розвивали у себе емоційну стійкість, витримку і самовладання (О. Блінов) [3]. Слід зазначити, що розвиток у військовослужбовців емоційної стійкості реалізується через вплив на власний фізіологічний і нервово-психічний стан та залежить від бажання людини керувати власними емоціями, думками, переживаннями і поведінкою. Розвиток у військовослужбовців емоційної стійкості триває усе життя. Основними критеріями розвитку емоційної стійкості виступає адекватне відображення суб'єктом дійсності і формування позитивних психічних станів.

Висновки. Отже, за допомогою засобів саморегуляції можна знизити рівень емоційного напруження військовослужбовців. До основних засобів зниження емоційного напруження у військовослужбовців відносять: засоби, які пов'язані з регулюванням дихання; засоби, які пов'язані з регулюванням м'язовим тонусом, рухами; засоби, які пов'язані з регулюванням мисленнєвими образами; засоби, які пов'язані з мовними впливами. Також, до ефективних засобів зниження емоційного напруженості відносять: фізичні вправи, динамічну гімнастику, медитацію, аутогенне тренування, музикотерапію, бібліотерапію, арт-терапію. Вищезазначені засоби дозволяють швидше відновити нервову енергію і, тим самим, істотно впливають на прискорення процесів емоційного відновлення військовослужбовців.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Алгоритм роботи військового психолога щодо психологічного забезпечення професійної діяльності особового складу Збройних Сил України (методичні рекомендації) / Міністерство оборони України, Наук.- дослід. центр гуманітар. проблем Збройних Сил України: Н.А. Агаєв, О.Г. Скрипкін, А.Б. Дейко, В.В. Поливаний, О.В. Еверт. Київ.: НДЦ ГП ЗС України, 2016. 147 с.
2. Березюк Г. Емоційний інтелект як детермінанта внутрішньої свободи особистості. *Психологічні студії Львівського ун-ту*. 2007. №8. С. 20 – 23.
3. Блінов О. А. Формування емоційної стійкості у військовослужбовців аеромобільних військ під час повітряно-десантної підготовки : автореф. дис... канд. психол. наук: 20.02.02 Київ, 1999. 19 с.
4. Гринців М. Роль емоцій у розвитку здатності до саморегуляції *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Сер. : Психологічні науки*. 2013. Т. 2, Вип. 10. С. 84-89.
5. Дерев'яно С. Актуалізація емоційного інтелекту в емоціогенних умовах. *Соціальна психологія*. Київ, 2008. № 1 (27). С. 96–104.
6. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С., В. В. Остапчук. Психологічна робота з військовослужбовцями-учасниками АТО на етапі відновлення: Методичний посібник. Київ.: НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.
7. Потапчук Є. М. Теорія та практика збереження психічного здоров'я військовослужбовців : [монографія]. Хмельницький : Вид-во Національної академії ДПСУ, 2004. 323 с.
8. Прийоми психологічної самопомоги учасникам бойових дій. НДЦ ГП ЗС України. 2014. 43 с.
9. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко та ін.; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ.: ТОВ Видавництво «Логос». 2014. 207 с.
10. Розов В. І. Психотехнології адаптивної саморегуляції стресу // *Практична психологія та соціальна робота*. 2007. №8. С. 24–25.
11. Стасюк В. В. Основні негативні емоційні стани військовослужбовця у процесі військово-професійної діяльності. *ВІЙСЬКОВО-СПЕЦІАЛЬНІ НАУКИ*. 2012. №27. С. 15–19.