

Враховуючи вищенаведене, відмітимо основні позиції, які необхідно враховувати при розробці методів та прийомів саморегуляції психічних станів учасниками АТО. До таких можна віднести: а) у межах когнітивної складової – усвідомлення інтероцептивних сигналів, що ідуть із внутрішнього середовища організму, на основі яких формується психофізіологічний рівень образу психічного стану; б) у межах емоційного компоненту – візуалізацію позитивних образів та станів; в) у межах поведінкового, дієвого компоненту – прийоми м'язової релаксації, моторну та рухову активність.

Список використаних джерел

1. Дикая Л.Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека. – М.: Институт психологии РАН, 2003. – 318 с.
2. Дикая Л.Г. Регулирующая роль образа функционального состояния в экстремальных условиях деятельности / Л.Г. Дикая, В.В.Семикин // Психологический журнал. – 1991. – Т. 12, №1. – С. 55–65.
3. Прохоров А.О. Образ психического состояния: феноменологические особенности и личностные корреляты / О.О.Прохоров // Психологические исследования. – 2011. – № 3(17). – URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2011n3-17/494-prokhorov17>.

Богучарова О.І., професор кафедри соціальної психології та психології управління ДНУ імені Олеся Гончара, доктор психологічних наук;

Волков Д.С., декан факультета психології ДНУ імені Олеся Гончара, кандидат психологічних наук, доцент

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА КОМБАТАНТАМ ВАРТОВИМ

Одним з ключових елементів бойових дій на Сході є утримання підконтрольної Україні території в існуючих межах. Мовою службово-бойових завдань це означає виокремлення серед широкого кола функціональних обов'язків військових формувань саме завдання несення вартової служби

комбатантами на блокпостах – військовослужбовців спеціальних підрозділів МВС України, бійців Національної гвардії (НГ), особового складу Збройних сил України (ЗСУ). Нормативні документи ЗСУ, якими скеровується виконання цього службово-бойового завдання, детально розписують схему дій військовослужбовців при несенні вартової служби, проте не визначають психологічну «ціну» цих дій, тривалість, травмонебезпечність, наявність безповоротних втрат. У практиці військового управління країн НАТО у таких випадках використовуються стандарт управління «людськими ресурсами» (STANAG 2508 – це Об'єднана Спільна Доктрина Психологічних Операцій), зокрема «польові настанови родині» (Field Manual FM: FM 21–76 – Psychology of survival) та блок психологічних порад лідерам (FM 22–100 – Army Leadership: Competent, Confident and Agile). В українському військовому стандарті, в документах МВС, у науковій літературі є аналогічні документи, зокрема щодо змісту інформаційної безпеки, медичної допомоги, виконання службово-бойових завдань комбатантами.

Несення вартової служби на блокпостах комбатантами, з одного боку, начебто нескладна справа, оскільки варта виконується спеціальним озброєним підрозділом, спорядженим для виконання бойового завдання з метою охорони та оборони військових об'єктів, що є досить типовим не лише для бойових, а й мирних умов. З іншого – несення вартової служби в бойових умовах перетворюється на вкрай складне службово-бойове завдання, оскільки саме вартовий – це той, хто, стає першим «об'єктом» ворожих посягань. Потрібно урахувати й специфіку гібридної війни, що припускає залучення жінок, підлітків, осіб похилого віку, натовпу до виконання «дрібних» військових завдань. Зважаючи на це, ми пропонуємо такі напрями психологічної допомоги (ПД) бійцям вартовим: зовнішній і внутрішній. *Зовнішній напрям* ПД. Це дислокація, логістика, комплектація блокпостів. Головне – створення безпекового середовища не лише в межах безпосередньо огороженої для людей і транспортних засобів території, а й моніторинг прилеглої території, підходів, надійність огороження, захищеність відповідних служб – кімнати відпочинку, або психологічної допомоги, медчастини, представництв МНС та ін. Звісно, це зона відповідальності

вищого військового керівництва, але про це постійно мають дбати командири блокпостів. Звідти відбір начальницького складу має нарешті стати психологічно змістовним (за даними нашого опитування, найбільші нарікання викликає саме дії командирів блокпостів). Лідер-командир має бути знайомий з місцевістю дислокації блокпоста, швидко налагоджувати мережу місцевих жителів, волонтерів й притому дбати про матзабезпечення кожного вартового. Має сенс питання: про яку психологічну допомогу йдеться при прорахунках в організації життєдіяльності блокпоста: невдалий вибір дислокації, відсутній саперно-артилерійський моніторинг, пошкоджена інформаційно-технічна комп'ютерна мережа, не забезпечено санітарні й побутові умови? Тому доцільні дії міждисциплінарних команд. *Внутрішній напрям* ПД. Це комбатанти як спец група виконання службово-бойового завдання. Головне – соціально-психологічні та психологічні чинники озброєного підрозділу варту та лідера-командира. Щодо лідерства. Командир має бути емоційно урівноваженим, йому притаманні властивості самовладання, терпіння, стриманість, самоконтроль; має оволодіти методами «вхідного» та «вихідного» контролю прибулої нової варту; здатний сформувати з окремих комбатантів особливу єдність «МИ», бійці якої знаходяться у тісному контакті та беззастережно довіряють один одному. Звідси ще одне важливе завдання ПД – формування *психологічної безпеки* як встановлення довірливих стосунків у підрозділі. Окремо про змінюваність варту. Психологи встановили, що в умовах бойових дій комбатанти можуть ефективно працювати не більше 45 діб, тому потрібно оновлення складу, принаймні тими ж бійцями, але за умов їхнього психологічного «відпочинку», реабілітації. Після бойового чергування, особливо у разі виникнення нештатної ситуації має бути організований комплекс заходів щодо психологічного і психофізіологічного відновлення вартових – тренінг й активна нервова-психологічна релаксація із засобами наочності (відео, аудіо та ін.). Тобто головне – підтримання пильності, спостережливості, організованості, позитивного психічного стану у всіх бійців блокпоста з одночасним максимальним наближенням умов варту до оптимальних.

Внутрішній напрям ПД щодо комбатантів блокпоста як окремої особистості. Службова діяльність комбатантів, також, як й працівників органів внутрішніх справ, які теж сьогодні несуть варту на блокпостах, немислима без комунікативних зв'язків. Спілкування виконує роль регулятора взаємин між комбатантами і тими громадянами, які перетинають кордон блокпоста, тому важливо вміти встановлювати психологічний контакт з усіма. При спілкуванні, однак, мають вирішуватися службові задачі і цілком природно, що від умінь вчасно побачити в іншій людині друга або ворога залежить життя бійця. Тому метою внутрішнього ПД є збереження життя бійця й підтримання відчуття внутрішнього комфорту бійця, що базуються не лише на застосуванні зброї, а й вмінні бійців миттєво реагувати на зміну обстановки. Для цього доцільне використання психологічних технік, яким потрібно навчати бійців, таких як: «інвентаризація» – суцільний огляд людини, речей, місцевості; «прискіпливе рівняння» як порівняння вербальних і невербальних дій опонента (жести і міміка, пантоміміка); «маскування» намірів як навички рольової поведінки бійця щодо перевірки певної людини або транспортного засобу; «злам» психологічних бар'єрів бійцями як «розтоплення» станів боязкості вступати в контакт з комбатантами, невірним тлумачення їх намірів, недовірою до їх дій, «коридорі спостережливості й пильності» – «криголам»-комбатант, що розсіює кригу недовіри, діє в бойовому тунелі безперервно; «відлига» як скерований самим бійцем спад напруження; методи саморегуляція як зняття фрустрації, монотонії, стомлення (індивідуальна перевага технік).

Отже, у гібридній війні на Сході явне недостатньо представлений компонент психологічного забезпечення та управління «людськими ресурсами», зокрема в частині виконання службово-бойових завдань на блокпостах при несенні варті. Тому доцільне широке залучення міждисциплінарних команд, які мають допомогти облаштувати життя бійців на блокпостах, ураховуючи особливості життєдіяльності як самого блокпоста як надійної фортеці, так й бійців-комбатантів.