

СИСТЕМА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЙ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Стаття присвячена обґрунтуванню розробленої системи забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців до екстремальних ситуацій професійної діяльності.

Ключові слова: психологічна стійкість, екстремальна ситуація.

The article is devoted to substantiation of the developed system of maintenance of psychological stability of military men to extreme situations of professional activity.

Keywords: psychological firmness, extremal situation.

Вступ. Відомо, що психологічна система знань виникла на стику гуманітарних, суспільних, природничих і точних наук. Міждисциплінарний характер психології визначає її фундаментальний характер і об'єднує методологію, теорію дослідження, розроблення методів, технологій, способів, практик, які забезпечують реальне вдосконалення людини і сприяють формуванню рівня професіоналізму, психологічної стійкості, особливо в екстремальних ситуаціях. Психологічна система забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців повинна обумовлювати безперервність процесу формування і збереження психологічної стійкості особистості, його ефективність і оптимальність в екстремальних ситуаціях. Пріоритетним напрямом у процесі забезпечення психологічної стійкості є вибір методів, способів, що дозволяють зберегти професійне довголіття і здоров'я військовослужбовців.

Основні результати дослідження. Аналіз і результати нашого дослідження дозволяють сформувати психологічну систему забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців до екстремальних ситуацій, яка повинна включати такі структурні компоненти: психологічний, соціально-психологічний, педагогічний, ауто психологічний і валеологічний.

Психологічний компонент запропонованої нами психологічної системи забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців до екстремальних ситуацій передбачає перехід від малодиференційованої до складнодиференційованої цілісності. У процесі формування психологічної стійкості відбувається поглиблення самопізнання й розширення Я-концепції. З іншого боку, відбувається оптимізація інтеграційних процесів: самовизначення, самореалізація, самоактуалізація та формування рівня усвідомленості в забезпеченні психологічної стійкості. Отже, досягнення високого рівня психо-

логічної стійкості військовослужбовців залежить від комплексної реалізації системних психологічних процесів: розвитку суб'єкта, становлення процесів самопізнання, самоврядування, саморозвитку й самореалізації. До психологічних засобів забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців до екстремальних ситуацій можна віднести психодіагностику, роботу з психокорекції, психологічні тренінги.

Соціально-психологічний компонент системи виражається соціальним оточенням у процесі забезпечення психологічної стійкості особистості до екстремальних ситуацій. Соціально-психологічний компонент сприяє формуванню зворотних зв'язків, які виникають під час міжособистісного та професійного спілкування, що сприяє більш адекватній оцінці військовослужбовця. При цьому зростає значущість самоконтролю, самовизначення й самореалізації. У процесі соціально-психологічних тренінгів формуються конструктивні зворотні зв'язки. За даними Л. Степенової, значна частина інформації про людину прихована від інших, отже тренінг або групова робота є могутнім засобом для саморозуміння особистості [1]. В умовах групової інтенсивної підготовки відбуваються позитивні зміни на фізичному, особистому й соціальному рівні розвитку людини. За нашими даними, після проведеного гетеротренінгу у військовослужбовців, які знаходяться в екстремальних ситуаціях, спостерігалась позитивна динаміка психологічних і психофізіологічних показників. Так, рівень особистісної та ситуативної тривожності знижувався в середньому на 13,2 % і 9,8 % відповідно, внаслідок чого забезпечувалася психічна працездатність (за кількістю виконаних операцій на 11,3 % і зменшувалася кількість помилок при виконанні роботи на 24 %). Одночасно відновлювались рівні реактивності організму й адаптаційний потенціал системи кровообігу. Водночас у біль-

шості військовослужбовців знижувався рівень соціальної фрустрованості й забезпечувалась активність, відбувалось покращення самопочуття й настрою.

Педагогічний компонент психологічної системи забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців передбачає формування мети, отримання навчальної інформації, облік особливостей особистості суб'єкта та об'єкта навчання, засобів педагогічної комунікації. Метою педагогічної дії визначено навчання основам психогігієни й формування рівня професійної компетентності в екстремальних ситуаціях. Методами педагогічної дії були лекції, практичні заняття, тренінги. При цьому враховувалися особливості контингенту, який навчався (освітній рівень, практичний досвід роботи, індивідуальні особливості). Окреслено вимоги до викладача (здатність формулювати й реалізовувати визначену мету, володіння необхідною інформацією, засобами комунікації, наявність психологічних знань про об'єкт педагогічного впливу). Навчання військовослужбовців в системі професійної перепідготовки дозволило забезпечити рівень професійної підготовки, сформувати адекватні установки до роботи в екстремальних ситуаціях. У результаті педагогічного впливу (лекційних, практичних, тренінгових занять) підвищився рівень професіоналізму військовослужбовців, що сприяло зниженню рівня тривожності й забезпеченню їхньої психологічної стійкості.

Аутопсихологічний компонент психологічної системи забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців до екстремальних ситуацій насамперед передбачає самопізнання, розширення Я-концепції та саморегуляцію. Л. Степеновою розроблено й досліджено психологічну модель продуктивного розвитку аутопсихологічної компетентності. Ця модель представлена як процес оволодіння способами й засобами саморозвитку на ґрунті реалістичної самосвідомості та високого рівня саморегуляції, інтегрованими показниками якої є: в суб'єктивному плані – гнучкість, адаптованість, пристосованість, здатність реалізувати власний потенціал; в об'єктивному плані – професійна успішність і ефективність за рахунок внутрішньої активності й відповідальності за власний розвиток.

У групі методів дії на функціональний стан, головною є проблема активної позиції суб'єкта щодо використання засобів регуляції свого стану. При цьому психічна саморегуляція розглядається як регуляція різних станів, процесів, дій, здійснюваних організмом за допомогою власної психічної активності. Ухвалення людиною активної установки на зміну свого стану необхідне для ефективного використання методів психологічної саморегуляції. Їх провідною особливістю є спрямованість на формування адекватних внутрішніх засобів, що дозволяють людині здійснювати спеціальну діяльність зі зміни свого стану [2; 3].

Наукові методи самовладання станом – в більш загальному сенсі, саморегуляції – ґрунтуються на розробленні й навчанні різним специфічним прийомам внутрішнього самовдосконалення, що здійснюються суб'єктом за необхідності. За своїм сенсом і спрямованістю ці методи є способами активної саморегуляції. Сукупність наявних методів і відповідних прийомів і методик саморегуляції стану досить широкий.

Одним із способів аутопсихологічного впливу на психічну стійкість військовослужбовців до екстремальних ситуацій може бути програма емоційно-вольової саморегуляції особистості. Під емоційно-вольовою саморегуляцією автори програми розуміють системно організовану діяльність, що включає ініціацію, побудову, підтримку й управління різних рівнів і форм довіль-

ної психічної активності, яка безпосередньо регулює процес досягнення мети. Метою емоційно-вольової саморегуляції є врівноваженість емоційно-вольової сфери особистості.

У радянській військовій психології було поширене уявлення про волю як здатність долати труднощі на шляху до свідомо визначеної цілі. Регулятивна функція волі розглядалася з точки зору емоційно-вольової регуляції, що була визначена як проблема управління психічними станами. Ця проблема обумовлена, з одного боку, формуванням емоційно-вольової стійкості військовослужбовців як проявом внутрішньої регуляції, з другого боку, нормативним регулюванням військового середовища, що є чинником виникнення позитивних і негативних психічних станів. У літературі психічні стани з точки зору військових дослідників описуються як функціональне "налаштування" психіки людини, що зумовлює її працездатність, готовність до подолання робочих навантажень, можливість швидко і точно реагувати на зміну обстановки, максимально мобілізуватися у потрібний момент.

Вольова регуляція розглядається як регуляція спонуки до дії, що здійснюється на підставі довільної форми мотивації, що визначається свідомим створенням людиною додаткової спонуки (гальмування) до дії через зміну смислу дії. У випадку гальмування бажаної, але соціально несхвальної дії, мова йде про свідоме гальмування бажаної дії або про спонуку до дії утримання, часто етичний вчинок. Смисл дії, що формується у спільній діяльності людей, на думку автора, об'єднує у собі потреби і знання, майбутнє і сьогодення і виступає у ситуації дії у якості еквівалента мотиву. Зміна смислу дії можливо досягти через переоцінку значущості мотиву або предмету потреби, зміну позиції людини, передбачення або переживання наслідків дій або відмови від її реалізації, що приводить до зміни поведінки. Регуляційний і мотиваційний підходи до проблеми волі виявилися тісно пов'язаними у визначенні волі як подолання перешкод, що сприяло розгляду небажаних емоційних станів як внутрішніх перешкод діяльності, внаслідок чого у останні роки дослідження вольової регуляції було обмежено довільною регуляцією емоційних станів (емоційно-вольовою регуляцією).

Саморегуляція емоційних станів здійснюється за допомогою особливого механізму регуляції емоцій, що має багатокomпонентну багаторівневу структуру, яка існує у формах, що послідовно змінюють один одного: потенційною – у формі емоційних установок; актуальною – у формі розгорнутого або згорнутого процесу психічної та фізіологічної активності. Саме тому до прийомів емоційно-вольової саморегуляції належать ті, які не безпосередньо впливають на психічну сферу, але побічно сприяють протіканню психічних процесів: спеціалізована гімнастика, самомасаж, дихальні вправи тощо.

Основними умовами, що забезпечують ефективність саморегуляційних процесів, є: позитивне ставлення до самого себе, безперервність і тривалість впливу, стабільне самоспостереження, застосування принципів ненасильницького управління, контроль дієвості механізмів захисту. Необхідність формування в особистості позитивної самооцінки розглядається як умова, що сприяє досягненню цілісного психічного здоров'я. Якщо скоригувати позитивну самооцінку з урахуванням поставленої мети, то за її досягнення у суб'єкта відкриваються великі можливості щодо оволодіння навичками саморегуляції. Для зміни самооцінки автори програми [4] рекомендують: розширити, замінити, перебудувати референтну групу, скласти життєву програму, забезпечити професійний рівень, піддати ревізії свій рівень домагань, зіставити своє життя з життєвими правилами,

що допомагають встановленню позитивної самооцінки, забезпечити власну кваліфікацію при роботі з "інструментальною" частиною свого "Я", де "інструментами" виступають тіло, інтелект та емоційність.

У нашому дослідженні використано такі інструментальні програми: робота з тілом (релаксація, дихальні вправи, самомасаж); робота з інтелектом (формування саногенної парадигми мислення); робота з емоціями (відстеження в минулому й сьогоденні стереотипів емоційної поведінки). Іншою умовою формування ефективності емоційно-вольової саморегуляції є безперервність і тривалість застосування прийомів саморегуляції. Окрім особистого запиту, що забезпечує мотивацію до її проведення, необхідні й вольові зусилля для безперервного оброблення результату. Тільки в цьому випадку можна буде вважати себе підготовленим до екстремальних ситуацій. Необхідно знати, що на первинному етапі будь-якої задіяної системи саморегуляції організм і психіка адаптуються до нововведень. Це часто супроводжується негативними явищами, які можуть налякати людину й негативно вплинути на її мотивацію. Доцільно бути готовим до подібної реакції й пережити ці труднощі, оскільки переживання відкривають нову якість життя.

Третьою умовою формування ефективності емоційно-вольової саморегуляції є стабільне самоспостереження, яке робить усвідомленими й контрольованими неконтрольовані "зони". Спостереження за своєю поведінкою або відчуттями руйнує нормальний перебіг психічного життя: доцільні автоматичні дії та емоційні процеси уриваються й починають регулюватися свідомістю. Якщо не просто спостерігати, а спробувати знайти причину психічних явищ, то ефект посилюється. Ще однією умовою формування ефективності є відстеження дій механізмів психологічного захисту. За даними низки науковців (Г. Гурвіч, В. Маріщук, О. Понукалін, Г. Марасанов, О. Жданов), ефективними прийомами оптимізації стану є дихальна гімнастика, аутогенне тренування, програми довільної регуляції м'язового тону. У нашій роботі використано класичний метод аутогенного тренування, запропонований І. Шульцем [5] і психом'язове тренування за Алексєєвим [6]. В основі психом'язового тренування лежать такі елементи: уміння розслабитися; здатність максимально яскраво, з граничною силою уяви, але, не напружуючись, представити зміст формул самонавіювання; уміння утримувати увагу на вибраному об'єкті; уміння впливати на себе доцільними вербальними формулами.

Навчання проводять у формі гетеротренінгу. Спочатку досягається послідовне розслаблення різних груп м'язів, починаючи з рук. На вдиху м'язи поволі напружуються. Потім відбувається затримка дихання, під час якої м'язове напруження утримується. На видиху м'язи швидко розслабляються. Ця вправа супроводжується словесною формулою: "Мої руки (вдих) розслаблюються (видих), мої руки (вдих) теплішають (видих)". Таким чином, вже на першому занятті об'єднується тренування м'язової релаксації з тренуванням відчуття тепла. Після завоювання вправи для рук доцільно переходити до м'язів шиї, ніг, тулуба. Наступна вправа полягає в тренуванні загальної релаксації всього тіла. Формула самонавіювання: "Я (вдих) розслаблююсь і заспокоююсь (видих)".

Заняття завершуються формулами: "Стан глибокого спокою", "Весь мій організм відпочиває", "Я відпочив і заспокоївся", "Самопочуття добре". Основна мета вправи полягає в розвитку здатності "входити в стан контрольованої дрімоти" й одночасно "концентрувати увагу на заданому відчутті". Після освоєння початкових вправ психом'язового тренування (перший рівень) вивчені оволодівають прийомами самонавіювання,

спрямованого на подолання відчуттів хвилювання, тривоги, навчаються прийомам аутоактивації, тонізації та мобілізації в потрібний момент своїх психічних і фізичних можливостей. Подібні вправи використовують при психогенній саморегуляції на виробництві та в екстремальних умовах.

Використання комплексу аутопсихологічного впливу сприяло виробленню аутопсихологічних якостей у респондентів: стійкого інтересу до себе як індивіда, особи, суб'єкта діяльності; сенситивності, цілеспрямованості у процесі самопізнання, стабільності, різнобічності, цінності саморозвитку, відкритості новому досвіду. Водночас істотно знизився рівень особистісної та ситуативної тривожності, покращились емоційні характеристики особистості, забезпечився рівень уваги й психічної працездатності, стабілізувались адаптивні реакції організму.

Валеологічний компонент психологічної системи забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців до екстремальних ситуацій включає метод фармакосанації з використанням парафармацевтичних продуктів. Валеологія (від лат. "valeo" – "бути здоровим") як наука про здоров'я розглядає важливі для здоров'я людини чотири провідні чинники: свідомість, рух, харчування, ліки для здорових. Одним із методів валеології є метод фармакосанації – використання фармакологічних речовин і парафармацевтичних продуктів для оптимізації фізичної та психічної працездатності здорових осіб, які працюють в екстремальних ситуаціях. Валеологічний підхід дозволяє застосувати новий метод забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців, використовуючи парафармацевтичні харчові продукти з профілактичною й лікувальною спрямованістю. Використання парафармацевтичних продуктів для проведення психологічної корекції психічних станів військовослужбовців, які знаходяться в екстремальних ситуаціях, на нашу думку, є необхідним і своєчасним.

Серед завдань державної політики у сфері профілактики захворювань слід виокремити корекцію негативних психічних станів, пов'язаних з діяльністю людей в особливих і екстремальних умовах. У зв'язку з цим все більшого значення набувають атрауматичні методи підтримки стану організму на працездатному рівні. Особливе місце тут відводиться розробці й дослідженню спеціальних харчових комплексів – парафармацевтичних продуктів. Було встановлено що харчові продукти, що містять флавоноїди, кумарини, глікозиди й інші біологічно активні речовини, забезпечують стресостійкість, функціональну стійкість системи мозкового кровообігу в умовах кисневої недостатності, психічну й фізичну працездатність.

У результаті проведених досліджень виявлено відмінності в дії парафармацевтичних комплексів на психологічні та психофізіологічні показники й адаптаційні реакції різних рівнів реактивності, а також доведено ефективність їх застосування у військовослужбовців, які знаходяться в екстремальних ситуаціях.

Висновки. Таким чином, забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців до екстремальних ситуацій слід подати у вигляді психологічної системи, що включає психологічний, соціально-психологічний, педагогічний, ауто психологічний та валеологічний компоненти. Можна припустити, що використання запропонованої психологічної системи дозволить забезпечити високий рівень психологічної стійкості військовослужбовців до екстремальних ситуацій.

1. Степнова, Л.А. Развитие аутопсихологической компетентности: овладение акмеологическими технологиями / Л.А. Степнова. – М.: РАГС, 2001 – 130 с. 2. Дикая, Л.Г. Деятельность и функциональное состояние: Активационный компонент деятельности / Л.Г. Дикая // Пси-

психологические проблемы профессиональной деятельности. – М.: Наука, 1991. – С.93–111. 3. Леонова, А.Б. Психологическая саморегуляция и профилактика неблагоприятных функциональных состояний / А.Б. Леонова // Психол. журн. – 1988. – № 3. – С.24–37. 4. Севостьянова, В.Д. Общая характеристика программы эмоционально-волевой саморегуляции личности сотрудника / В.Д.Севостьянов, Ю.А. Шарапов,

В.А. Кулганов, П.И. Юнацкевич // Академия. – 1997. – № 4 (7). – С.41–44. 5. Шульц, И. Аутогенная тренировка (Пер. с нем. С.Л. Дземешкевича; / Под. ред. В.Е. Рожнова. – М.: Медицина, 1985. – 31 с. 6. Алексеев, А.В. Психомышечная тренировка: метод психической саморегуляции / А.В. Алексеев. – М.: Наука, 1979. – 91 с.

Надійшла до редколегії 14.09.11