

**ДЕЯКІ СУЧАСНІ ПСИХОТЕХНОЛОГІЇ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ВИНИКНЕННЯ СТАНУ ПСИХІЧНОГО НАПРУЖЕННЯ ОСОБОВОГО СКЛАДУ ПІДРОЗДІЛІВ ОСОБЛИВОГО РИЗИКУ**

Регуляція психічних станів особового складу підрозділів особливого ризику здійснюється на всіх етапах службово-бойової діяльності, основними з яких є:

- підготовка до виконання службово-бойових завдань;
- безпосередня участь в процесі службово-бойової діяльності;
- період після виконання завдань і підготовки до подальших дій.

На цих етапах можна виділити кілька головних напрямків роботи по регуляції психічних станів. Етап підготовки до виконання завдань службово-бойової діяльності включає в себе активну психологічну підготовку.

**Психологічна підготовка** – це система заходів для цілеспрямованого формування у особового складу підрозділів особливого ризику психологічної стійкості до негативного впливу факторів службово-бойової діяльності, психічних та психологічних якостей, які забезпечуватимуть високу активність в будь-яких умовах обстановки.

Головною метою психологічної підготовки є досягнення здатності витримувати високі нервово-психічні та фізичні навантаження і діяти в умовах безпосередньої небезпеки.

Основними завданнями психологічної підготовки є:

- адаптація до факторів службово-бойової діяльності;
- формування у особового складу уявлень про майбутні завдання, можливі дії та зміни обстановки;
- вивчення методів і прийомів надання психологічної підтримки і допомоги;
- формування здатності долати негативні психічні явища;
- забезпечення стійкості навичок володіння зброєю, службово-бойовою технікою, ефективних способів поведінки.

Під час підготовки до виконання службово-бойових завдань рекомендується: навчання особового складу методам психічної саморегуляції; заняття аутотренінгом; вивчення можливостей психологічної підтримки і допомоги; освоєння прийомів мускульної та дихальної релаксації різних типів; проведення занять по ребефінгу; застосування перед- і післясонного самонавіювання; ідеомоторне тренування; використання словесно-образного емоційно-вольового управління станом людини; медитація та ін. профілактична робота для підвищення емоційної та стресової стійкості.

Теоретичний аналіз проблеми емоційної стійкості виявив таку тенденцію в методології її вивчення. Хоча багатьма дослідниками визнається вирішальне значення для емоційної стійкості таких параметрів, як інтенсивність і знак переживань, емоційна реактивність тощо, в роботах останніх років емоційна стійкість описується як найменш емоційна, найменш формуюча і розвиваюча якість особистості.

Усі етапи психологічної підготовки особового складу повинні супроводжуватися психологом, який проводить психодіагностичні заходи з метою визначення ефективності застосованих методик і оперативної корекції курсу психологічної підготовки.

Основна частина заходів психологічної підготовки здійснюється під час службово-бойової підготовки і пов'язана з внесенням елементів службово-

бойової обстановки в навчальний процес. Проте, з її метою може бути використана група методів, основаних на здатності людини до довільної психічної саморегуляції. Дана група отримала назву спеціальних методів психічної підготовки. Вони призначені для розвитку і зміцнення професійно-значущих якостей військовослужбовця, які забезпечуватимуть його високу надійність в процесі службово-бойової діяльності. Під довільною психічною саморегуляцією розуміється здатність людини до самовпливу і самокорекції психічних станів, процесів, властивостей особистості. При цьому самовплив і самокорекція здійснюються свідомо, виходячи з мети, яку ставить перед собою людина.

Спеціальні методи психологічної підготовки спрямовуються на тренування умінь і навичок відповідно до спеціальності, в тому числі на:

- збереження їх стійкості в складних ситуаціях службово-бойової діяльності;
- розвиток і зміцнення деяких професійно-значущих якостей особистості фахівця:

– довільну самокорекцію психічних станів, зниження рівня психічної напруженості в процесі підготовки до виконання службово-бойових завдань.

Довільна психічна саморегуляція може здійснюватися в стані бадьорості та в змінених станах свідомості. До змінених станів свідомості відносяться: сон; стан гіпнотичного поринання; стан самогіпнотичного поринання; стан аутогенного поринання; стан напередодні сну і відразу після нього. Виходячи з цього, спеціальні методи психологічної підготовки можна розподілити на дві групи:

- ті, що застосовуються в змінених станах свідомості;
- ті, що застосовуються в стані бадьорості.

Перша група методів вимагає певного рівня підготовки фахівців з точки зору оволодіння ними навичками досягнення змінених станів свідомості. Це накладає особливі вимоги на спеціалістів з психологічної підготовки. Друга група методів більш проста в застосуванні, не вимагає спеціальних знань і практично може використовуватися усім особовим складом підрозділів особливого ризику без обмежень. Беручи до уваги вказаний вище розподіл, застосування спеціальних методів психологічної підготовки включає курс *навчання*, в ході якого військовослужбовці вивчають прийоми досягнення змінених станів свідомості (самогіпнотичного, аутогенного поринання). Крім того, в ході оволодіння вказаними навичками проводиться тренування по концентрації, довільному розподілу і переведенню уваги, тренується явля, образне мислення, удосконалюються здібності до самоаналізу і самоконтролю.

*Курс практичного застосування*, де фахівці підрозділів особливого ризику використовують різні спеціальні методи психологічної підготовки в ході вирішення конкретних службово-бойових завдань, в умовах розвитку і зміцнення професійно-значущих якостей, що забезпечують високу надійність в процесі службово-бойової діяльності.

Обидва зазначені курси можуть не розноситися у часі і здійснюватися паралельно, по мірі оволодіння особовим складом навичками довільної психічної саморегуляції. Таким чином, спеціальні методи психологічної підготовки базуються на спроможності людини впливати на свої психічні процеси, стани, корегувати особистісні якості. Застосування даних методів дозволяє підвищити ефективність психологічної підготовки і перевести її на якісно новий рівень.

### *Курс вивчення довільної психічної саморегуляції.*

Як уже зазначалось, деякі спеціальні методи психологічної підготовки застосовуються фахівцями в так званих змінених станах свідомості, основна особливість яких полягає в тому, що цілеспрямоване самонавіювання, довільна психічна саморегуляція, що відбувається на їх фоні, стають набагато ефективнішими, ніж у звичному стані. Саме тому спеціальні методи психологічної підготовки, які застосовуються на фоні змінених станів свідомості, є більш дієвими.

Досягати змінених станів можна за допомогою кількох методів. Найвідомішим з них є метод аутогенного тренування І.Шульца [1]. Однак, враховуючи те, що вивчення даної техніки досягнення змінених станів свідомості вимагає значних затрат часу, вона навряд чи зможе бути використана як курс навчання для особового складу підрозділів особливого ризику. Тому ми пропонуємо дещо інший спосіб, який може бути застосований у повсякденній практиці силових структур держави. В його основу покладено деякі прийоми нейро-лінгвістичного програмування.

В процесі проведення дисертаційного дослідження з особовим складом підрозділів особливого ризику експериментальних груп були проведені і адаптовані різні психокорекційні заходи, які включають і техніки нейро-лінгвістичного програмування (НЛП), і еріксоніанського (недирективного) гіпнозу, і асоціативні техніки, різні тренінги, тощо. Задум експеримента передбачав, що стрес-фактори службово-бойової обстановки будуть впливати на психіку військовослужбовця в алгоритмі, який відповідає алгоритму «вмикання» модальностей конкретної особистості. Тому стратегія психокорекційних впливів, які базуються на принципах НЛП, «будувалась» за схемою:

«калібрування», «приєднання» психотехніки НЛП, еріксоніанського гіпнозу → формування необхідних емоційних станів → формування детермінант сприйняття → формування стереотипів → модифікація систем установок → модифікація поведінкових функцій.

На початковому етапі було проведено «калібрування»<sup>1</sup> особового складу експериментальних груп.

Леслі Камерон-Бендлер пише: «НЛП, з моєї точки зору, спричинило справжній переворот в клінічній психології. НЛП дозволяє по-новому поглянути на деякі старі речі. Що ще більш важливо, воно дає засоби для створення специфічних бажаних змін, швидких і ефективних» [2].

Одним з основних положень НЛП є впевненість в тому, що будь-яка людина має в своєму багажі всі необхідні ресурси (суму невикористаних можливостей, які зберігаються як на свідомому, так і на несвідомому рівні) для будь-якої доцільної зміни.

Досвід показав, що з допомогою НЛП стає можливим досить детальне описання будь-якої людської діяльності, що дозволяє здійснити достатньо глибокі і стійкі її зміни:

- надання допомоги людям в подоланні існуючих блокативів і обмежень протягом порівняно короткого періоду часу;
- розвиток вміння швидко і ефективно налагоджувати взаємовідносини з людьми, спрямовувати розмову в доцільному напрямку, а також виходити із складних ситуацій;

---

<sup>1</sup> «Калібрування» - процес визначення провідної системи репрезентації людини.

– здійснення необхідних змін в міжособистісних відносинах за наявності проблем або за відсутності взаєморозуміння;

– усунення небажаних звичок за кілька сеансів та ін.

Отже, наявність систематизованої інформації, структурування людського досвіду забезпечують можливість створення зовсім іншої стратегії будь-якої модифікації поведінки. В контексті викладеного стає зрозумілим, що НЛП забезпечує якісно новий рівень в розвитку досвіду і здібностей людини, дозволяє зробити процес соціально-психологічної адаптації особового складу більш прискореним і безболісним.

Ознайомлення з практикою НЛП переконує в тому, що по своїй сутності вона є оригінальним способом вивчення, навчання та управління людиною і в нинішній час по праву розглядається як одна з найбільш ефективних технологій, за допомогою якої здійснюється реалізація завдань, поставлених перед практичними психологами, командирами і начальниками. Така значущість нейро-лінгвістичного програмування висуває як досить актуальну проблему формування у них знань, умінь і навичок досконалого володіння психотехніками НЛП [3], в тому числі і такими спеціальними або специфічними, як запропоновані.

### Список літератури:

1. И.Шульц. Аутогенная тренировка. М., 1985. 2. Бэндлер Р., Гриндер Д. Из лягушек в принцы. Воронеж, 1993. 3. Андреас К., Андреас С. Измените своё мышление и воспользуйтесь результатами. Новейшие субмодальные вмешательства НЛП: Пер. с англ. Новосибирск, 1995.

*В.І. Тробюк*

### ДО ПИТАННЯ ПРО ПСИХІЧНІ СТАНИ В УМОВАХ СЛУЖБОВО-БОЙОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Психічні стани особового складу підрозділів особливого ризику в ході їх безпосереднього бойового застосування – це, як правило, певні реакції їх психіки на дію конкретних факторів даної діяльності. Ці реакції носять пристосовницький характер, вони нацлені на адаптацію до змін в умовах діяльності і різного роду впливів обстановки. Психічні стани погоджують можливості особового складу з конкретними вимогами службово-бойової діяльності.

Таким чином, врівноваження за рахунок набуття нової системної якості є основним результатом адаптації. Вчені припускають, що в нормальних умовах діяльності ще не існує адаптації як системи, через те, що внаслідок значного обсягу ресурсів, на які розраховує суб'єкт, «рівень свободи» регуляторних впливів в межах кожного із структурних компонентів достатній для ефективного виконання діяльності і забезпечення оптимального функціонального стану людини. Лише за умов виникнення стресогенних умов і відносно тривалого процесу взаємодії названих компонентів – узгодженої діяльності регуляторних систем різного рівня – адаптація може сформуватися як психологічна система. В силу різних причин може, проте, скластися ситуація, коли системні зв'язки між компонентами виявляються недостатніми для функціонування системи як цілого. В таких випадках потрібно говорити про неповну адаптацію або дезадаптацію.

Теоретичний аналіз дозволяє виділити такі феномени діяльності, функціонального стану і особистості суб'єкта, котрі можуть виступати як структу-