

## ФОРМУВАННЯ ВМІНЬ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ У МАЙБУТНІХ ВІЙСЬКОВИХ ФАХІВЦІВ

Ю. А. ГАЛІМОВ

Зростаюча роль людського фактора в усіх сферах життя вимагає дедалі більшої уваги до психологочних особливостей кожної людини — саме від них, у першу чергу, залежить процес перетворень нашого суспільства. Значним внеском у вирішенні цих завдань може стати вивчення проблеми психічних станів фахівця, які виникають у процесі його життєдіяльності, і є найживішою формою актуалізації психіки. Організація діяльності фахівця з урахуванням психічних станів в усіх сферах діяльності та життя може стати потужним фактором покращення соціального самопочуття та розвитку особистості, резервом підвищення її продуктивної діяльності і збереження психічного здоров'я.

Вирішення Збройними силами України завдань підвищення бойової готовності, проведення антитерористичних і миротворчих операцій, що вимагають високої емоційної толерантності військовослужбовців до діяльності у стресових ситуаціях — це специфічні умови діяльності військовослужбовців, що ведуть до появи та розвитку несприятливих емоційно-вольових психічних станів і, загалом, негативно впливають на службову діяльність та соціально-психологічний клімат уколективі.

За даними психологічних досліджень В. С. Новікова, А. А. Боченкова, С. В. Чермяніна встановлено, що більш ніж у 50% офіцерів через відсутність умінь психічної саморегуляції, виникають негативні психічні стани, що призводять до погіршення показників нервово-емоційної стійкості, комунікативних можливостей тощо. Це негативно впливає на виконання ними функціональних обов'язків із прийняття рішень, керування діяльністю підлеглих і забезпечення продуктивності, як своєї, так і діяльності підлеглих у стресових ситуаціях.

Проблема процесу формування саморегуляції психічних станів розглядалась у працях таких науковців, як Г. Ангулієв, О. Головко, Л. Китаєв-Смік, О. Конопкін, А. Ковалев, О. Kocharyan та ін., однак недостатньо досліденою залишається проблема саморегуляції психічних станів курсантами в ході первинної військово-професійної підготовки, що насичена стресовими ситуаціями. Тому значимим представляється необхідність формування у курсантів умінь саморегуляції психічних станів на початку професійного шляху. За результатами досліджень М. Дяченка, Л. Кандибовича, С. С'єдіна, І. Ліпатова та ін. установлено, що подоланню негативних психічних станів сприяє формування умінь саморегуляції у майбутніх офіцерів у процесі їхнього навчання у вищих військових навчальних закладах.

Метою статті є проведення аналізу та визначення основних напрямів формування умінь саморегуляції психічних станів майбутніх військових фахівців.

На даний час при підготовці офіцерів зроблений акцент на професійний добір тих осіб, які мають психофізіологічну передиспозицію до діяльності у стресових ситуаціях. Разом з тим, не менш важливим представляється розвиток іншого підходу, пов'язаного із цільовим формуванням у курсантів в процесі первинної військово-професійної підготовки умінь саморегуляції психічних станів, що підвищують емоційну стійкість у стресових ситуаціях.

Проблема регуляції та профілактики несприятливих емоційно-вольових станів до недавнього часу здебільшого розглядалася в широкому контексті оптимізації всієї військово-спеціальної діяльності [1]. За останні роки значно посилився інтерес до вирішення цієї проблеми на основі використання засобів психічної саморегуляції станів. Загалом, наукова розробка відповідного класу методів відкриває широкі можливості у боротьбі з різного роду негативними станами, які часто неможливо усунути шляхом реорганізації об'єктивних умов діяльності. Вивчення психологічної літератури з цих питань свідчить, що не існує «універсальних» профілактичних засобів, які б дозволяли ліквідовувати несприятливі наслідки психічних станів в усій багатоманітності ситуацій.

В останні роки науковцями були зроблені успішні спроби аналізу та систематизації психопрофілактичних засобів щодо окремих галузей діяльності людини — у праці, у спорті, в навчанні, в особливих умовах праці. Водночас, має місце внутрішня залежність між профілактикою несприятливих станів та можливістю сприяти успішному вирішенню таких проблем, як формування

психологічної стійкості, підготовка до діяльності в екстремальних умовах, попередження професійної деформації службовців силових структур, підвищення ефективності службової діяльності, зменшення плинності кадрів.

Перераховані проблеми мають перш за все соціально-економічний характер і їх продуктивне вирішення передбачає реорганізацію складного комплексу об'єктивних (управлінських, правових, соціальних) факторів. Основними напрямками оптимізації психічних станів майбутніх фахівців є такі традиційні підходи: розроблення оптимальних режимів службової діяльності та відпочинку для компенсації короткочасним, але повноцінним відпочинком виснаження внутрішніх резервів фахівця; нормалізація умов службової діяльності; раціоналізація функціональних обов'язків; усунення перевантажень деяких психофізичних систем; створення сприятливого соціально-психологічного клімату у військовому колективі.

Існує декілька класифікацій засобів безпосереднього формування та керування психічними станами фахівця. В одному випадку засоби та прийоми впливу на людину диференціюються за підставою – якими активуючими чи регулюючими системами організму вони реалізуються, тобто за механізмом впливу [2]. Іншими авторами [3] головна увага приділяється методичним особливостям різних засобів (наприклад, виокремлюються вербалні та невербалні методи керування станами).

До групи зовнішніх засобів віднесено методи активного впливу однієї людини на іншу (регулюючий вплив керівника чи командира підрозділу, переконання, навіювання, наказ, немедична індивідуальна та групова психотерапія), а також функціональну музику, бібліотерапію, арттерапію, рефлексотерапію тощо.

До групи внутрішніх засобів впливу віднесено методи та прийоми саморегуляції, аутогенне тренування в різних модифікаціях, котрі спрямовані на формування адекватних засобів, які дозволяють людині здійснювати спеціальну діяльність щодо зміни свого психічного стану.

Дія першої групи засобів спрямована на корекцію станів людини за рахунок активізації психічних процесів, зміни емоційного ставлення до оточуючих та явищ дійсності, вольових зусиль, що досягається за допомогою аргументованого логічного доказу (переконання), навіювання додаткової індивідуально значущої інформації авторитету співрозмовника (психолога), інтонації, мови, міміки.

До другої групи відноситься індивідуальна профілактика негативних емоційно-вольових станів засобами психічної саморегуляції; впливи, які дозволяють співробітнику підрозділу самостійно здійснювати спеціальну діяльність щодо зміни свого стану. Це методи та прийоми, об'єднані під назвою «психічна саморегуляція».

Методологічну основу їх застосування становлять сучасні уявлення про те, що організм людини є саморегульованою системою, яка функціонує за законом зворотного зв'язку за допомогою свідомих, довільно керованих механізмів, оптимізуючих вищу нервову діяльність. Методи та прийоми психічної саморегуляції умовно можна поділити на дві групи: психологічні та психофізіологічні, кожна з яких складається з низки підгруп. Загальна їх спрямованість полягає у покращенні функціонального стану та настрою людини, нейтралізації негативних емоцій та етапів, попередженні нервово-психічних порушень, формуванні адекватних реакцій на психотравмуючі ситуації, підвищенні психологічної стійкості та працездатності.

Прийоми саморегуляції умовно можна поділити на три підгрупи залежно від переважання елементів мислення при нейтралізації дистресу та критичної переоцінки екстремальної (психотравмуючої) ситуації.

До першої підгрупи віднесено прийоми самопереконання, що ґрунтуються на усвідомленні, логічному осмисленні певних словесних формул. При самопереконанні службовець підрозділу дискутує сам із собою, використовуючи докази, логічні умовиводи. Словесні формули самопереконання рекомендуються співробітникам із вираженими негативними емоціями, схильним до емоційних вибухів, болісно сприймаючим критику. Цілком зрозуміло, що прийом самопереконання як засіб для формування байдужості до стрес-фактора допустимий лише в тих випадках, коли прагнення уникнути конфлікту не спричиняє негативний вплив на психологічний клімат в колективі установи та на стан службової діяльності.

Друга підгрупа раціональних прийомів, спрямованих на покращення психоемоційного стану, використовує мисленнєву операцію – порівняння. Самокорекційний вплив шляхом порівняння може застосовуватись у двох варіантах. По-перше, для покращення емоційного стану співставляється сучасне становище, що викликає, наприклад, пессимістичний настрій, важчим життєвим періодом, який завершився сприятливим наслідком. По-друге, курсантам із пригніченим настроєм, депресивними

переживаннями рекомендується порівнювати себе з колегами, котрі зуміли, дякуючи використанню психологічних резервів та систематичній роботі над собою, подолати скрутні життєві ситуації, труднощі, пессимізм, відчай.

Третя підгрупа прийомів ґрунтуються на самоаналізі — провідній мисленнєвій операції, логіці. Самоаналіз із психопрофілактичною метою застосовується для формування правильного ставлення до себе, оточуючих та стресових ситуацій, для самокорекції негативних станів. Існують декілька прийомів самоаналізу. Перший полягає в самоаналізі причин, яка привела до дистресового стану чи конфліктної ситуації, шляхом «мисленнєвого програвання подій чи ситуацій, котрі трапилися». Доцільно звернути увагу на те, коли військовослужбовець раптово збуджується, дратується, втрачає контроль; потім складається перелік причин, які негативним чином впливають на нього; вони обдумуються і людина доходить висновку, що вона могла оволодіти собою, стриматися, подолати підвищену емоційну збудливість.

Другий прийом — це самоаналіз поведінки на основі «погляду з боку», який рекомендується особам із неадекватною поведінкою в напруженій ситуаціях.

Третій прийом — це самоаналіз на основі даних тестування, коли за допомогою різного роду бланкових тестів, опитувальників стає можливою відносно об'єктивна самооцінка свого психічного стану, психофізіологічних можливостей, реакції на стрес-фактори тощо.

Загалом, самоаналіз, що ґрунтуються на порівнянні, особливо важливий для попередження, а нерідко й нейтралізації психологічних, фрустраційних конфліктів, які виникають внаслідок невідповідності між рівнем домагань та реальними можливостями для їх реалізації. Як за надвисокого, так і для низького рівня домагань необхідно є самокорекція, психотерапевтична самодопомога, адже психологічний конфлікт може привести до неврозу. Якщо рівень домагань особистості високий, а можливості її невеликі, ситуація оцінюється лише з точки зору власних інтересів, то виникають передумови для істеричного конфлікту. У випадку високого рівня домагань, але недостатніх психофізіологічних можливостей для реалізації поставлених завдань може виникнути неврастенічний конфлікт. І, нарешті, різка невідповідність між потребами особистості, її бажаннями та неможливістю їх задовоління сприяє психастенічному конфлікті.

Вольові прийоми ґрунтуються на свідомій саморегуляції діяльності та поведінки, спрямованих на подолання труднощів, контролі власних мимовільних імпульсів; вони сприяють формуванню вмінь володіти собою, керувати своїми емоціями та психічними станами. Залежно від характеру труднощів, ставлення до них, особистісних особливостей використовують п'ять можливих варіантів вольових прийомів [4]:

прийом самоаналізу (роздорядження самому собі), який допомагає мобілізувати волю, оволодіти собою в екстремальних ситуаціях; його варіантом є також прийом самопобажання, який застосовується при аутогенному тренуванні для оптимального самонастрою емоційного стану;

прийом антистресового штурму, коли спеціально підібраними словесними формулами, які емоційно вимовляються, формується активне ставлення до психотравмуючого фактора; цей штурм може досягти мети лише за умови створення надійного психотерапевтичного фону — правильної психологічної установки;

прийом умовно-рефлекторного погашення негативних емоцій застосовується, як правило, для подолання тривоги, страху. Існують різні його варіанти. Так, можна образно відтворити ситуацію, яка викликає тривогу, а після її появи імперативним тоном вимовляти: «Спокійно, спокійно», чи «Зупинись!». Або, уявивши тривожну ситуацію, оцінити свою поведінку в гумористичному вигляді. Подолання тривоги може йти й шляхом гіперболізації емоційного стану, тобто створенням позамежного гальмування на основі принципу «Очікуваний страх важче страху пережитого» (надлишкова тривога може зникнути, якщо пережити цю ситуацію);

прийом тренувальних завдань по зміцненню волі, формуванню впевненості реалізується шляхом поступової адаптації до умов, які спричиняють виражені негативні емоції, систематичним виконанням певних процедур, поступовим збільшенням навантажень;

прийоми самокритики, самозвинувачення, самоосудження дають мобілізуючий ефект при зниженному життєвому тонусі, пасивності в роботі, стані розгубленості, апатії.

Всебічне вивчення психічних станів має важливе значення як при вивчені станів в системі психічних явищ, так і з метою розроблення науково обґрунтованої системи рекомендацій щодо керування ними, зокрема з метою психопрофілактики та корекції негативних емоційно-вольових станів у курсантів ВВНЗ.

Психічні стани – це особлива психологічна категорія, яка об'єднує велику групу життєвих явищ; вона посідає проміжне місце між короткочасними психічними процесами та психічними властивостями особистості. Під психічним станом розуміється цілісна характеристика психічної діяльності за певний проміжок часу, що показує своєрідність перебігу психічних процесів залежно від предметів та явищ дійсності, які відображаються, попереднього стану та психічних властивостей особистості. Основними ознаками психічних станів є їх цілісність, рухливість та відносна стійкість, полярність, взаємозв'язок із психічними процесами та властивостями особистості, індивідуальна своєрідність і типовість.

Військовослужбовцям притаманні найбільш типові негативні емоційно-вольові стани: вольові практичні стани: втома, перевтома, пасивність, монотонія; вольові мотиваційні стани: апатія, нудьга, нерішучість, невпевненість; афективні емоційні етапи: психічна напруга, невдоволення, емоційний стрес, тривога, тривожне очікування, страх; афективні гуманітарні стани: агресія, депресія; комбінований стан: фрустрація.

Для більшості негативних станів характерні певні зрушенння в перебігу основних психічних процесів: вони викликають розлади уваги, сенсорних процесів, порушення пам'яті, мислення, рухливих функцій, ослаблення волі, призводять до трансформації мотивів діяльності.

Накопичення негативно забарвлених психічних станів призводить до постійного психологічного дискомфорту, до виникнення та закріplення у структурі характеру рис, знижуючих адаптивні можливості особистості. Okрім несприятливих психологічних наслідків, ці стани спричиняють і небажані медичні та соціально-економічні наслідки: підвищену психопатизацію працівників, погіршення їх соматичного та психічного здоров'я, невдоволеність роботою, зниження продуктивності праці та мотивації до неї, плинність кадрів.

Негативні стани можуть бути викликані як об'єктивними обставинами (постійне розумове та психічне перевантаження, складність виконуваних службових обов'язків, мінливі умови роботи, обмежена сфера роботи та стереотипність дій, одноманітність життя та службової діяльності, наявність екстремальних та стресогенних ситуацій, необхідність оперативного прийняття рішень в ситуаціях, де невідомий алгоритм дії, «сенсорний голод», фрустрації та конфлікти у сфері значущих стосунків особистості та її соціального оточення), так і суб'єктивними факторами (станом здоров'я, рівнем розвитку вольових якостей). Загалом вони є наслідком умов діяльності людини та середовища, в якому військовослужбовець працює.

Для оздоблення практичних психологів підрозділів апробованими методами й прийомами психопрофілактичної та психокорекційної роботи рекомендуються дві основні групи засобів безпосереднього впливу на психічні стани військовослужбовців.

Група зовнішніх засобів – до них відносять методи активного впливу однієї людини на іншу (психокорекційна бесіда, регулюючий вплив керівника чи психолога, переконання, наказ, навіювання, немедична індивідуальна та групова психотерапія, психотренінг, групові дискусії, розігрування рольових ситуацій), а також такі невербальні засоби, як бібліотерапія, арттерапія, імаготерапія, функціональна музика тощо.

Група внутрішніх засобів впливу – до них відносять методи та прийоми психічної саморегуляції, аутогенне тренування в різних модифікаціях, котрі спрямовані на формування адекватних засобів, які дозволяють здійснювати спеціальну діяльність щодо зміни свого психічного стану.

Загальна спрямованість вищезазначених педагогічних методів психічної саморегуляції полягає у покращенні функціонального етапу та настрою службовця, нейтралізації негативних емоцій та етапів, попередженні нервово-психічних порушень, формуванні адекватних реакцій на психотравмуючі ситуації, підвищенні психологічної стійкості та працездатності військовослужбовця.

#### **Список використаної літератури:**

1. Вяткин Б. А. О системном анализе психических состояний / Б. А. Вяткин, Л. Я. Дорфман // Нов. исслед. в психологии. – М. : Педагогика, 1992 . – № 1-2.
2. Розенблат В. В. Проблема утомления / В. В. Розенблат. – 2-е изд. – М. : Медицина, 2000. – 240 с.
3. Немчин Т. А. Состояние нервно-психического напряжения / Т. А. Немчин. – Л. : Изд-во Ленингр. ун-та, 1983. – 166 с.
4. Воробейчик Я. П. Основы психогигиены / Я. П. Воробейчик, Е. А. Поклитар. – К. : Здоровья, 2008. – 184 с.