УДК 159.9:351.746.1(043.3)

Олександр ЛАЗОРЕНКО,
кандидат психологічних наук, Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького, м. Хмельницький

ЗАСТОСУВАННЯ АУТОГЕННОГО ТРЕНУВАННЯ ДЛЯ САМОРОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СТІЙКОСТІ ПРИКОРДОННИКІВ

Статтю присвячено вивченню окремих підходів щодо застосування аутогенного тренування для саморозвитку емоційно-вольової стійкості прикордонників. Обґрунтовано можливості використання аутотренінгу для підвищення рівня саморегуляції й психофізіологічних резервів організму прикордонників в умовах діяльності, пов'язаної із впливом несприятливих стрес-чинників. Розглянуто особливості організації та проведення аутотренінгу в умовах підрозділу охорони кордону.

Ключові слова: *емоційно-вольова стійкість, аутотренінг, саморозвиток, екстремальні умови.*

Постановка проблеми у загальному вигляді. Емоційно-вольова стійкість та вміння керувати своєю поведінкою в екстремальних ситуаціях розглядається науковцями як одним із найважливіших показників психологічної підготовленості фахівців, які працюють в екстремальних умовах [1; 7; 9]. Практика показує, що умови діяльності, в яких виконують завдання прикордонні наряди, з упевненістю можна назвати екстремальними, оскільки вони супроводжуються суттєвими психоемоційними навантаженнями, які викликані такими специфіч-

© *Лазоренко О.*

ними стрес-чинниками, як: небезпека, раптовість, невизначеність, новизна та ін. Крім того, ця діяльність супроводжується обґрунтованим ризиком для життя та здоров'я.

У цих умовах недостатній розвиток емоційно-вольової стійкості у прикордонників виявляється у погіршенні самоконтролю та якості мислення, дезорганізації поведінки, безконтрольності емоційного реагування, що може призвести до помилкових рішень, а у крайніх випадках до паніки, неадекватності виконання поставлених завдань чи відмови від їх виконання. Звідси виникає необхідність у вирішенні наукової та практичної проблеми, пов'язаної із розробкою новітніх методів удосконалення емоційно-вольової стійкості прикордонників для ефективних і надійних дій в екстремальних умовах, адаптування наявних підходів та експериментальної перевірки їх ефективності. Одним із методів, який, на нашу думку, може з успіхом застосовуватись з цією метою, є метод аутогенного тренування.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано вирішення даної проблеми та на які опирається автор. Вивчення наукової літератури показує, що проблеми, пов'язані із використанням аутогенного тренування (АгТр) привертають увагу дослідників, насамперед, щодо фахівців, діяльність яких пов'язана з підвищеною нервово-емоційною напругою, високою відповідальністю і дією екстремальних чинників праці й проживання. Позитивний досвід застосування цих прийомів зафіксовано у складних видах монотонної праці операторської діяльності, для підвищення емоційної стійкості та зняття нервово-психічної напруги у льотчиків та парашутистів, для зняття психоемоційної напруги у водолазів та підводників та інших видах діяльності [1; 4; 10 та ін.]. Зростає інтерес до можливості використання АгТр в умовах військової та правоохоронної діяльності як боротьби зі стресовими станами та надмірною втомою. Окремі напрацювання в цьому напрямку представлені в працях Г. Воробйова, Л. Гримака, М. Корольчука, В. Марищука, Л. Шестопалової, І. Приходько та ін. [2; 3; 5; 9 та ін.].

Водночас, проведений аналіз дає змогу констатувати, що на сьогодні замало теоретичних, а особливо практичних розробок, які б

дали право стверджувати про повноцінне використання можливостей АгТр під час психологічної підготовки персоналу підрозділів охорони кордону, який залучається до несення служби в прикордонних нарядах. Особливо це стосується проблеми застосування цієї методики для підвищення рівня емоційно-вольової стійкості до впливу екстремальних умов прикордонної служби, що і визначило актуальність теми нашого дослідження.

Мета статті полягає у теоретичному вивченні та практичній реалізації впливу АгТр на емоційно-вольову стійкість прикордонників.

Виклад основного матеріалу дослідження. Емоційно-вольова стійкість може розглядатися як один із важливих показників психологічної підготовленості співробітників до професійної діяльності. Як визначає Є. Потапчук, емоційно-вольова стійкість (здатність протистояти реальній небезпеці, виявляти психологічну витривалість та стійкість, вольовими зусиллями долати негативні почуття та психічні стани), виробляється у прикордонників в процесі психологічної підготовки [8]. Основна робота з її формування повинна проводитися під керівництвом компетентного у цих питаннях офіцера або психолога в ході професійно-психологічної підготовки. Але з переходом на комплектування прикордонних підрозділів персоналом, який проходить службу на професійній основі, військовослужбовці та працівники прибувають у підрозділ лише до моменту заступання на службу, що суттєво ускладнює проведення вищевказаних заходів. З іншого боку, це не виключає можливості саморозвитку та вдосконалення емоційно-вольових якостей у вільний від служби час.

Слід зазначити, що виконання функцій щодо охорони державного кордону потребує високого професіоналізму, постійного самовдосконалення та саморозвитку особистості прикордонника. Визначаючи сутність поняття професійного саморозвитку, ми опирались на результати дослідження О. Петрикей [7], яка розглядає професійний саморозвиток як процес оволодіння новими професійно-важливими знаннями, уміннями та навичками. Його рушійною силою виступає потреба в особистісному та професійному самовдосконаленні, творчій самореалізації, досягненні професіоналізму. Таким чином само-

розвиток є важливою ланкою професіоналізму прикордонників, ключовою ланкою оволодіння продуктивним рівнем виконання проблемних завдань.

Як свідчить наше дослідження, значних успіхів у виконанні завдань з охорони та захисту державного кордону досягають ті прикордонники, у яких "міцніші нерви", хто краще вміє налаштуватися на протиборство, раціональніше розпоряджатися не тільки своїми фізичними й розумовими ресурсами, але й тривалий час зберігати на оптимальному рівні нервово-психічну активність та психічну стійкість. Отже, найвища саморегуляція дозволяє протистояти деструктивному впливу негативних функціональних станів, швидше адаптуватися до умов діяльності, забезпечувати ефективність діяльності й працездатності.

Результати дослідження щодо способів подолання труднощів у процесі здійснення оперативно-службової діяльності прикордонними нарядами вказують на те, що переважна більшість опитаних прикордонників (59,3 %) при виникненні екстремальних ситуацій звертаються за допомогою до старшого зміни прикордонних нарядів, 2,3 % долають труднощі в інший спосіб, і лише 38,4 % опитаних застосовують елементи саморегуляції емоційно-вольового стану. Зазначимо, що екстремальні умови діяльності ставлять особливі вимоги до засобів саморегуляції психіки. Як зазначає М. Корольчук [3, с. 267], в першу чергу, засоби і методи саморегуляції повинні бути простими й ефективними (давати позитивний результат за короткий проміжок часу, наприклад 3–5 хвилин) та не мати побічних ефектів (в'ялості, розслабленості, зниження уваги, пам'яті, швидкості розумових дій), а навпаки здійснювати позитивний вплив на мобілізацію емоційно-вольової сфери фахівця.

Аналіз наукових джерел [2; 4; 5; 8] показує, що на сьогодні науковці пропонують використовувати різні методи оптимального вияву рис і властивостей психіки в екстремальних умовах. Це насамперед спеціально організовані тренінги, методики нервово-м'язової релаксації, дихальні вправи, ідеомоторні тренування та ін. На нашу думку, однією із найбільш надійних та апробованих систем управління емоційно-во-

льовою сферою, підвищення рівня саморегуляції і психофізіологічних резервів організму прикордонників в умовах діяльності, пов'язаної із впливом несприятливих стрес-чинників, є аутогенне тренування, яке ми пропонуємо застосовувати для саморозвитку емоційно-вольової стійкості прикордонників.

При виборі цього методу психічної саморегуляції ми враховували:

доступність і простоту оволодіння основними вправами АгТр для більшості здорових людей;

універсальність при застосуванні (можливість використовувати для мобілізації сил і можливостей прикордонників перед заступанням на службу, для зняття психофізичної напруженості й негативних емоційних станів у перервах між несенням служби (коли це передбачено інструкціями), а також для відновлення психічної рівноваги після закінчення служби або при отриманні незначних психічних травм).

За результатами вивчення наукових джерел [1–5; 9], ми дійшли висновку, що найбільш оптимальним варіантом АгТр, який можна застосовувати в межах прикордонного відомства, є методика В. Лобзіна та М. Решетнікова [4]. Вибір цієї методики обумовлений низкою переваг, основними з яких, на нашу думку, є:

невикористання вправ, що викликають відчуття важкості у кінцівках, оскільки після них протягом певного часу залишається відчуття м'язової скутості, яке заважає виконувати службові завдання;

релаксація викликається за допомогою ідеомоторного тренування м'язового апарату, що допомагає досягти оптимального робочого стану напередодні виконання важливих завдань;

навчання перших трьох вправ (заспокоєння, релаксації та відчуття тепла в кінцівках) проводиться одночасно, що сприяє ефективному засвоєнню основних станів АгТр та скорочує термін навчання;

можливість застосування в групах кількістю як 8–12, так і 30 осіб, що відповідає середньому складу зміни прикордонних нарядів;

нетривалий щодо часу навчальний курс протягом 12 занять з можливістю індивідуального повторення занять у позаслужбовий час, що дає широкі можливості для індивідуалізації прийомів впливу з урахуванням особистості конкретного прикордонника;

кожне заняття триває 15–20 хвилин, що залишає час для безпосередньої підготовки до служби у прикордонних нарядах.

Детальне ознайомлення з механізмом дії цієї методики дозволило розробити оптимальний алгоритм його застосування з урахуванням специфіки професійної діяльності прикордонних нарядів. Навчальні заняття, на нашу думку, слід проводити два-три рази на тиждень протягом 30–40 днів (перед заступанням прикордонників на службу у складі зміни прикордонних нарядів) у формі гетеротренінгу, тобто під керівництвом психолога або інструктора. При цьому ми враховували, що необхідні відчуття виникають як за наказом ззовні, так і за самонаказом. Власне аутотренінг – це "домашнє завдання", яке повторює гетеротренінг. Під час навчального курсу аутогенні тренування прикордонники мають виконувати самостійно не менше 3 разів на день: відразу після пробудження та перед засинанням, а також 1–2 рази в середині дня, сидячи або лежачи. Зрозуміло, що проведення самостійних занять потрібно передбачити у позаслужбовий час.

З урахуванням думки вчених (Л. Гримака [2], В. Лобзіна М. Решетнікова [4], І. Шульца [10] та ін.), перед початком занять тим, хто навчається АгТр, необхідно роз'яснити мету, сутність та можливості аутотренінгу для підвищення ефективності значущої діяльності та психологічної готовності до її виконання в умовах впливу екстремальних чинників. З огляду на це, перед виконанням основних вправ аутотренінгу прикордонникам, ми вважаємо, слід прочитати лекцію "Аутотренінг: фізіологічні та психологічні основи методу", метою якої є роз'яснення фізіологічних та психологічних основ методу АгТр, його спрямованості відповідно до завдань практичного застосування. На лекції в доступній формі до прикордонників слід довести інформацію про роль психічної діяльності та кори головного мозку в регуляції діяльності м'язів, серцево-судинної, дихальної та інших систем організму, роз'яснювати принципи самонавіювання та саморегуляції, за допомогою яких можна шляхом спеціальних вправ вчитися розслабляти мускулатуру свого тіла або його окремих частин, впливати на нервово-психічні процеси, серцево-судинну систему, на обмін речовин.

Після цього з прикордонниками необхідно передбачити проведення аутотренінгу за комплексною методикою В. Лобзіна та М. Решетнікова [4], адаптованою з урахуванням специфіки професійної діяльності прикордонних нарядів. Сутність цієї методики полягає у розвитку в прикордонників здатності до самостійного впливу за допомогою певних вправ і прийомів на свої регулювальні психологічні та нервові механізми. Виконання запропонованих у цій методиці вправ передбачає, що учасники мають промовляти (голосно або про себе) необхідні формулювання, а також подумки уявляти певні опорні образи та відчуття. Кожна вправа складається із деяких установок, яких слід дотримуватись, та завдань, які необхідно вирішити.

Система аутотренінгу містить два етапи: формування уміння оцінювати свій стан і мобілізацію. На першому етапі основну увагу передбачено звернути на м'язові релаксації, відпрацювання відчуття спокою та впевненості. Для кращого засвоєння вправ АгТр ми передбачили використовувати допоміжні вправи для розвитку елементарних навичок керування ритмом дихання [1], а також для освоєння навичок регуляції м'язовим тонусом [3]. На другому етапі в період мобілізації передбачено навчити прикордонників довільно керувати своїм станом. При цьому ми плануємо вчити прикордонників викликати у себе необхідні зміни і тим самим мобілізувати себе у стані втоми, сформувати вольову установку для дій в екстремальних умовах.

Для зміцнення емоційно-вольової сфери прикордонників ми передбачили використання формул самонавіювання, що їх запропонували В. Марищук та В. Євдокімов [5, с. 176–177]. Ці формули мають форми самопідбадьорення, самонаказів, їх прикордонники повинні проговорювати подумки (деколи голосно): "Я завжди володію собою", "Я цілком можу стримувати себе", "Я керую собою", "Я володію своїми емоціями", "Я завжди зібраний, організований, уважний", "Я сміливий, рішучий у будь-якій обстановці", "У складній обстановці я виважений, зібраний", "Я наполегливий у досягненні мети", "Я завжди підтягнутий", "Я справді володію собою". Ці формули самонавіювання можна широко варіювати при практичному застосуванні.

Слід зазначити, що особливо важливим є правильний підбір формул самонавіювання. Наприклад, навіювання стану повного спокою та розслаблення безпосередньо перед та під час виконання службових завдань у прикордонному наряді можуть призвести до пасивності у діях, загальмованості реакцій і т. д. Тому під час вибору модифікації АгТр необхідно враховувати індивідуальні психофізіологічні особливості людини й умови середовища і специфіку виконуваних завдань. У нашому випадку завдання полягало в тому, щоб підвищити рівень емоційно-вольової стійкості прикордонника й ефективність виконання професійних завдань в екстремальних умовах несення служби.

Окрім цього, ми враховували, що охорона державного кордону потребує постійного самовдосконалення. Як слушно зазначає А. Маслоу [6], потребу у внутрішньому самовдосконаленні відчувають якщо не всі, то більшість людей, прагнення до реалізації потенціалу людини є природним і необхідним явищем. Однак А. Маслоу вказує, що людині необхідно допомогти стати тим, ким вона здатна стати, досягти того статусу, який вона заслуговує.

Ми впевнені, що для того щоб відповідати вимогам часу та досягнути професіоналізму, прикордонник повинен уміти самостійно вдосконалювати свої знання та навички. Саме тому після ознайомлення з вправами аутотренінгу та оволодінням прийомами їх застосування ми пропонуємо прикордонникам удосконалювати ці навички у вільний від служби час.

Висновки. Результати проведеного дослідження та узагальнення досвіду використання методик АгТр в науковій літературі дозволяють запропонувати впровадження аутотренінгу для саморозвитку емоційно-вольової стійкості прикордонників. Ця методика є достатньо дієвою та простою в опануванні, не потребує спеціальних психологічних знань та дозволяє займатися в тих умовах, які відповідають наявним можливостям. Застосування методу аутогенного тренування в процесі професійно-психологічної підготовки прикордонників, які залучаються до несення служби в прикордонних нарядах, дозволить за невеликий проміжок часу навчити військовослужбовців контролювати емоційно-вольові процеси, успішно долати складні (у т. ч. небезпечні

для життя) ситуації, не допускати перевтоми, швидко відновлювати фізичні та нервові сили, що сприятиме виконанню професійних завдань в екстремальних умовах.

Перспективами подальших досліджень у цьому напрямку є поглиблений аналіз використання інших технік психічної саморегуляції та впровадження їх у психологічну підготовку прикордонних нарядів до дій в екстремальних умовах.

Список використаної літератури

1. Александров А. А. Аутотренинг / А. А. Александров. – 2-е изд. – СПб. : Питер. – 2011. – 240 с. : ил. – (Практическая психология).

2. Гримак Л. П. Резервы человеческой психики : Введение в психологию активности / Л. П. Гримак. – М. : Политиздат, 1989. – 319 с.

3. Корольчук М. С. Психологічне забезпечення психічного та фізичного здоров'я / за заг. ред. М. С. Корольчука. – К. : Інкос, 2002. – 205 с.

4. Лобзин В. С. Аутогенная тренировка : справочное пособие / В. С. Лобзин, М. М. Решетников. – Л. : Медицина,1986. – 280 с.

5. Марищук В. Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В. Л. Марищук, В. И. Евдокимов. – СПб. : Сентябрь, 2001. – 260 с.

6. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – 3-е изд. – СПб. : Питер, 2003. – 351 с.

7. Петрикей О. О. Формування професійного саморозвитку майбутніх соціальних педагогів у процесі педагогічної практики / О. О. Петрикей // Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка : зб. наук. праць. – 2012. – Вип. 20 – С. 247–252.

8. Потапчук Є. М. Психологічна робота у Прикордонних військах України / Є. М. Потапчук // Морально-психологічне забезпечення службової діяльності Прикордонних військ України : підручник ; за заг. ред. Максименка С. Д., Олексієнка Б. М. – Хмельницький : Вид-во НАПВУ, 2001. – С. 124–173.

9. Прикладна психологія службово-бойової діяльності сил охорони правопорядку : підручник / І. І. Приходько, І. І. Ліпатов, Л. Ф. Шестопалова та ін. – Х. : Акад. ВВ МВС України, 2012. – 336 с.

10. Schultz J. H. Das Autogene Training / J. H Schultz. – 12 Aufl-ctuttgart, 1968. – 256 p.

Рецензент – кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник Самохвалов О. Б.

Стаття надійшла до редакції 04.03.2016.

Лазоренко А. В. **Применение аутогенной тренировки для саморазвития эмоционально-волевой устойчивости пограничников**

Статья посвящена изучению отдельных подходов относительно применения аутогенной тренировки для саморазвития эмоционально-волевой устойчивости пограничников. Обоснованы возможности использования аутотренинга для повышения уровня саморегуляции и психологических резервов организма пограничников в условиях деятельности, связанной с влиянием неблагоприятных стресс-факторов. Рассмотрены особенности организации и проведения аутотренинга в условиях подразделения охраны границы.

Ключевые слова: *эмоционально-волевая устойчивость, аутотренинг, саморазвитие, экстремальные условия.*

Lazorenko A. V. **Autogenous training application for self-development of the emotional and volitional stability of the border guards**

This article is dedicated to the study of individual approaches to the usage of autogenous training application for self-development of the emotional and volitional stability of the border guards. The topicality of the research includes the fact that the lack of the emotional volitional stability development of the border guards in extreme conditions may lead to wrong decisions and in extreme cases even to panic, inadequate performance of tasks or refusal of their implementation.

Due to results of theoretical analysis of different methods of autogenous training, the adapted version of increasing the level of self-regulation and physiological reserves of the border guard units was revealed. Ways of overcoming obstacles in the process of operational activity of border patrols were researched experimentally.

Essence and possibility of self-development and improving emotional and volitional qualities of the border guards during the instant preparation

for carrying out duties in border guard service were analyzed. Requirements to the means of psychological self-regulation in extreme conditions were also determined. The role and possibilities of the auditory training for emotional and volitional stability of the border guards were exposed. And this anticipates it's implementation for combating with destructive influence of negative functional conditions.

The novelty of the research is in determination of the optimal auditory training variant and it's adaptation according to the circumstances of particular border guard units. Advantages and features of this methodology were proved. Optimal algorithm was exploited according to specificity of professional activity of border guards.

Practical importance of this research is in the fact that offered methodology of auditory training is quite easy but efficient, also it doesn't require any specific psychological knowledge and allows to use it in nowadays conditions.

Implementation of this methodology into the process of operational and psychological trainings of the border guards in a short time will teach them how to control their emotional and volitional processes, overcome difficulties with success (including life-threatened ones), avoid over fatigue and restore physical and emotional energy. All this will facilitate the process of performing professional tasks in extreme conditions.

Keywords: *emotional and volitional stability, auditory training, self-development, extreme conditions.*