

**ПСИХОРЕГУЛЯЦІЯ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВ
ДІЯЛЬНОСТІ**

*Красницька О. В., кандидат педагогічних наук
Національний університет оборони України імені Івана Черняховського*

Висока інтенсивність та швидкоплинність сучасного життя, постійно зростаючі вимоги до особистості у професійній діяльності зумовлюють необхідність розвитку вмінь своєчасно адаптуватися до нових умов, здатності реалізовувати в них потенційні можливості. Це супроводжується підвищеним рівнем психічної напруги, що вимагає певної корекції.

Складність і скороминучість завдань, що ставляться перед військовослужбовцями, вплив різноманітних стресогенних факторів, напруженість військової діяльності, робота в екстремальних умовах вимагають

підвищеної концентрації уваги, уміння швидко приймати рішення, бути у стані функціональної готовності, а також часто породжують утому та інші негативні психічні стани. Це зумовлює пошук шляхів і засобів, що допоможуть зняти психічну напругу, негативну дію болювих відчуттів, знайти внутрішню стабільність, миттєво здійснити вольову мобілізацію, зібрати воедино всі психічні та фізичні сили. Тому вміння розслабитися й мобілізуватися є головною умовою гармонізації психічної сфери військовослужбовця і підвищення ефективності виконання ним службових обов'язків, особливо в екстремальних умовах діяльності.

Заняття з бойової підготовки розвивають у військовослужбовців такі цінні якості, як витри-валість, силу, швидкість, спритність, сміливість, рішучість, цілеспрямованість, формують інші морально-вольові якості та навички, що необхідні справжньому військовому й дозволяють виконувати завдання як у повсякденній діяльності, так і в бойових умовах.

Однією з головних проблем під час бойової підготовки є пошук шляхів підвищення психічної та фізичної працездатності. А якщо взяти до уваги напруженість підготовки до виконання бойових та інших завдань, заняття військовослужбовцями військово-прикладними видами спорту, участь їх у змаганнях, а також те, що на організм військовослужбовця впливають не тільки великі фізичні та нервово-психічні навантаження, а й специфічні фактори, пов'язані з використанням техніки і спеціального спорядження, то стане цілком очевидно, що проблема працездатності в них вирізняється особливою складністю.

Тимчасове зниження працездатності є наслідком утоми. Як відомо, перші функціональні зміни при втомі виникають не у працюючих м'язах, а в нервових клітинах кори головного мозку незалежно від того, яка робота виконується – фізична чи розумова. При будь-якій роботі в діяльний стан приходять робочі органи: центральна нервова система, якій належить головна роль, і скелетні м'язи як виконуючий орган. Для забезпечення діяльності робочих органів підключається допоміжний вегетативний компонент із метою доставки їм енергетичних речовин і кисню, виведення з них продуктів обміну та відведення надлишку тепла. Таким чином, працездатність у підсумку визначається станом робочих органів (нервової системи, м'язів) і вегетативних функцій.

Згідно з вченням І. П. Павлова про вищу нервову діяльність, при втомі відбувається ослаб-лення основних нервових процесів, виснаження внутрішнього гальмування, що призводить до пору-шення нервової та м'язової координації, погіршення диференціювання і, як наслідок, до зниження працездатності. Це, звичайно, обумовлює пошук ефективних заходів, що допоможуть військовослужбовцю вчасно її відновити і підтримувати на належному рівні протягом тривалого часу.

Серед шляхів і засобів підвищення психічної та фізичної працездатності, покращення резуль-татів у процесі бойової підготовки, результатів спортсменів, які займаються військово-прикладними видами

спорту, а також зняття напруги, що виникає у повсякденній військовій діяльності, відновлення сил, покращення психоемоційного стану та профілактики виникнення негативних психічних станів, підвищення рівня нервово-психічної стійкості та стресостійкості можна виділити медико-біологічні й психологічні засоби. Використання медико-біологічних засобів вимагає ґрунтовних знань в області медицини, фізіології та біохімії. Досить ефективним є навчання навичкам психорегуляції. Вона, зокрема, виступає необхідною формою психологічного забезпечення бойової підготовки.

Як зазначає С. К. Багадірова, психорегуляція – це процес довільного впливу на психічний стан і психомоторику людини, здійснюваний із метою їх оптимізації самим індивідом (саморегуляція) або іншими людьми – інструктором, лікарем, психологом (гетерорегуляція).

Дослідники проблеми психорегуляції Г. Д. Бабушкін, Ю. Ф. Назаренко, А. М. Рябков, В. Н. Смоленцева розглядають її у двох аспектах, а саме: як здатність людини керувати своїми думками, почуттями, діями; як діяльність військовослужбовця з використання засобів психорегуляції на тренуваннях і змаганнях, що сприяють оптимальному прояву власних фізичних і психічних можливостей.

Таким чином, основною метою психорегуляції є формування особливого психічного стану, що сприяє найбільш повному використанню військовослужбовцем свого потенціалу, накопиченого на тренуваннях у процесі бойової підготовки.

Психофізіологічною основою такого стану служить оптимальне співвідношення робочої (ерготропної) і відновлювальної (трофотропної) систем організму. Із домінуючою функціональною системою, що забезпечує ту чи іншу діяльність людини або підтримує її стан (стан спокою з метою відновлення), постійно конкурує інша система. Конкуруючу систему О. О. Ухтомський назвав субдомінантною. Наприклад, якщо військовослужбовець виконує певне завдання на тренуванні, то цей процес забезпечується домінуванням ерготропної системи. Однак у цей же час субдомінантна трофотропна система робить усе можливе, щоб організм не перевитратив свою енергію.

Відомо, що організм людини не здатен переходити від одного виду діяльності до іншого відразу. Іноді цей процес може значно затягуватися. Особливо часто такий вид переходу виражається при зниженні психічної працездатності. Але, як покаже практика, часто саме в періоди її зниження військовослужбовцю необхідна висока активність і значна швидкість психічної реакції, особливо при діяльності в екстремальних умовах. У потрібний момент досягати найбільш ефективного й раціонального стану, що сприяє реалізації потенційних можливостей, допомагають спеціальні методи психорегуляції. Отож, серед завдань, для вирішення яких рекомендовано військово-службовцям використовувати психорегуляцію, можна виділити такі:

- підвищення впевненості в собі;

- емоційне розвантаження та відновлення сил під час напруженої професійної діяльності;
- відновлення психічної та фізичної працездатності у процесі занять із бойової підготовки та після них;
- регуляція негативних психічних станів;
- підвищення нервово-психічної стійкості та стресостійкості;
- формування поведінкових настанов перед виконанням відповідальних завдань чи змаганнями;
- підвищення психічної надійності військовослужбовця;
- створення мобілізаційної готовності до виконання завдань за призначенням, майбутнього змагання чи задачі нормативів, визначених програмою бойової підготовки;
- підвищення результативності змагальної діяльності;
- покращення навчання при оволодінні різноманітними вправами та виправлення помилок у техніці виконання;
- формування почуття спокою у повсякденній діяльності та ситуаціях особистого життя [3];
- зниження рівня особистісної й ситуаційної тривожності;
- регуляція рівня емоційного збудження;
- зняття психічного напруження та стресу;
- підвищення ефективності виконання військово-професійної діяльності;
- регуляція мотивації військовослужбовців;
- профілактика емоційного вигорання;
- збереження психічного здоров'я військовослужбовців.

У процесі бойової підготовки, а також у повсякденній діяльності військовослужбовці можуть використовувати різноманітні методи психорегуляції, як за допомогою спеціаліста (психолога, психотерапевта, лікаря) – гетерорегуляція, так і з використанням самовпливу – ауторегуляція. Досить ефективним є навчання навичкам саморегуляції, оскільки не потребує у подальшому сторонньої допомоги й людина може їх застосовувати в будь-якому місці й будь-який час. Військовослужбовцю лише необхідно вибрати ті методи, якими він зможе оволодіти найкраще й вільно користуватися ними у своїй діяльності.

За допомогою спеціаліста можна використовувати такі методи гетерорегуляції, як: бесіда, переконання, наказ, раціональне навіювання,

гіпноз, а також апаратурні методи для формування сноподібного стану за допомогою апарату типу «Електросон».

Серед методів ауторегуляції виділяють «наївні», прості, ідеомоторне, психом'язове й аутогенне тренування. Прості методи саморегуляції передбачають вплив на зовнішні прояви стресу, використання спеціально організованої розминки, самомасаж, відновлюваний сон-відпочинок, довільне переключення уваги, застосування спеціальних дихальних вправ, сублімацію, деактуалізацію, десенсибілізацію, створення внутрішнього психічного опору. Також можна використовувати нервово-м'язову релаксацію Е. Джекобсона, методіку саморегуляції Л. Персиваля, метод візуалізації К. Саймонта і С. Метьюз-Саймонтона, ментальний тренінг Ларса-Еріка Унесталя, психорегулююче тренування А. В. Алексеєва.

Таким чином, військова діяльність характеризується складністю і швидкоплинністю завдань, великою частотою діяльності в екстремальних умовах, що супроводжується значним психічним напруженням і тому вимагає мобілізації всіх фізичних і психічних можливостей військовослужбовця для ефективного виконання завдань. Саме навички психорегуляції допоможуть військовослужбовцю своєчасно і швидко відновити й підтримувати на належному рівні психічну та фізичну працездатність, зняти психічне напруження, подолати стрес, знизити рівень тривожності, підвищити стресостійкість, покращити оволодіння фізичними вправами, мобілізувати себе на виконання певної роботи.