



**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ
УКРАЇНИ**

**ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ ДО
СЛУЖБОВО-БОЙОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В
ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ**

Посібник

Харків

Рецензенти:

Н.В. Оніщенко, провідний науковий співробітник науково-дослідної лабораторії екстремальної та кризової психології науково-дослідного центру Національного університету цивільного захисту України, д-р психол. наук, професор.

В.І. Пасічник, доцент кафедри оперативного мистецтва Національної академії Національної гвардії України, к.психол.н., доцент.

Основи психологічної підготовки військовослужбовців Національної гвардії України до виконання службово-бойової діяльності в екстремальних умовах [Текст] : посібник / О.С. Колесніченко, Я.В. Мацегора, І.І. Приходько; за заг. ред. проф. І.І. Приходька. – Х. : НА НГУ, 2017. – 127 с.

У посібнику представлена стисла інформація про основи організації психологічної підготовки військовослужбовців Національної гвардії України до службово-бойової діяльності в екстремальних умовах. Розкриті психологічні умови ефективності бойової підготовки військовослужбовців Національної гвардії України до службово-бойової діяльності.

Посібник включає в себе матеріали для розроблення і проведення тренінгових занять з формування емоційно-вольової стійкості військовослужбовців, згуртування військового колективу підрозділів Національної гвардії України. Запропоновані методи і прийоми психологічної самопомоги при переживанні військовослужбовцями негативних психічних станів.

При розробці матеріалів посібника використано сучасні наукові праці та практичні розробки закордонних та вітчизняних вчених та практиків у галузі психології екстремальної діяльності та надання психологічної допомоги.

Призначений для використання у практичній діяльності психологів Національної гвардії України для проведення заходів з професійно-психологічної підготовки з особовим складом, офіцерів по роботі з особовим складом, а також для викладачів вищих навчальних закладів при викладенні навчальних дисциплін психологічного профілю, курсантів, студентів та слухачів курсів підвищення кваліфікації психологічного профілю.

Авторський колектив:

Колесніченко О.С. канд. психол. наук, с.н.с. (вступ, розділ 1, 5);
Мацегора Я.В. канд. психол. наук, с.н.с. (розділ 6-7); **Приходько І.І.** д-р психол. наук, професор (розділ 2-4).

УДК 159.9:351.743

© Національна академія Національної гвардії України, 2017

ЗМІСТ

Вступ.....	4
Розділ 1 Психологічні основи організації психологічної підготовки військовослужбовців Національної гвардії України до службово-бойової діяльності в екстремальних ситуаціях	7
Розділ 2 Організація психологічної підготовки військовослужбовців Національної гвардії України до службово-бойової діяльності	11
Розділ 3 Психологічна характеристика процесу бойової підготовки військовослужбовців Національної гвардії України.....	14
Розділ 4 Психологічні умови ефективності бойової підготовки військовослужбовців Національної гвардії України в службово-бойовій діяльності	17
Розділ 5 Програма спеціальної психологічної підготовки військовослужбовців Національної гвардії України до виконання службово-бойових завдань в екстремальних умовах (концептуальні аспекти).....	24
Розділ 6 Протидія інформаційно-психологічному впливу на військовослужбовців у ході психологічної підготовки та виконання службово-бойових завдань.....	32
Розділ 7 Основні заходи щодо протидії психологічному впливу на військовослужбовців Національної гвардії України під час виконання службово-бойових завдань в екстремальних ситуаціях.....	37
Список використаної літератури	40
Додаток А Матеріали для розроблення та проведення тренінгових занять з формування емоційно-вольової стійкості у військовослужбовців Національної гвардії України	47
Додаток Б Матеріали для розроблення і проведення тренінгових занять для згуртування військових колективів Національної гвардії України.....	59
Додаток В Методи і прийоми психологічної самопомоги при переживанні військовослужбовцями негативних психічних станів.....	76
Додаток Г Методика ситуативно-уявного психорегулюючого тренування..	119
Додаток Д Типові правила поведінки військовослужбовців при виконанні обов'язків служби з охорони громадського порядку	124
Додаток Ж Кодекс поведінки учасника бойових дій.....	126

ВСТУП

Протягом 2014-2017 рр. службово-бойова діяльність (СБД) військовослужбовців Національної гвардії України (НГУ) відрізняється особливою новизною, причому, ступінь небезпеки, екстремальності різко зростає. НГУ вперше за післявоєнний період довелося виконувати службово-бойові завдання (СБЗ) з охорони громадського порядку (ОГП) у формі великомасштабних бойових дій на частини території України, роззброюючи незаконні збройні формування.

Узагалі під охороною громадського порядку розуміється здійснення державними органами у взаємодії з громадянами та громадськими організаціями різних заходів щодо забезпечення охорони життя і здоров'я людей, їх честі та гідності, захисту прав свобод і законних інтересів громадян, захисту законних інтересів підприємств і організацій, щодо створення спокою в населених пунктах, сприятливого праці і відпочинку людей, нормативної діяльності державних органів.

У сучасних умовах до дій з ОГП слід віднести не тільки забезпечення громадської безпеки під час проведення масових заходів, а й дії особового складу НГУ з порятунку людей, охорони майна, що залишилося без нагляду, забезпечення ОГП при аваріях, пожежах, катастрофах, стихійних лихах та інших надзвичайні обставинах; участь у забезпеченні правового режиму надзвичайного стану, припинення масових заворушень у населених пунктах; роззброєння і ліквідацію незаконних збройних формувань на території держави. Іншими словами - діяльність військовослужбовців проходить як у відносно спокійних умовах, так і в екстремальних, пов'язаних з ризиком для життя та здоров'я.

Обставини, що створюють загрозу нормальній діяльності підприємств, організацій, органів управління і окремих громадян можуть викликатися як антигромадськими проявами, злочинами, стихійними лихами, епідеміями, аваріями природного і техногенного характеру, так і політичною боротьбою. У зв'язку з цим командування НГУ зазначає: "Суспільно-політична ситуація в країні залишатися вкрай складною. Ми опинилися перед лицем небаченої раніше в історії України економічної, політичної, демографічної та духовної небезпеки комплексного характеру. Серйозною загрозою є протиправна діяльність незаконних збройних формувань в Луганській і Донецькій областях, спрямована на дестабілізацію внутрішньої обстановки і створення загрози надзвичайних ситуацій в Україні, порушення її територіальної цілісності".

Аналіз попередньої СБД не зміг дати повної і адекватної відповіді на проблеми психологічної підготовки військовослужбовців НГУ в рамках обставин, які виникли, а пошук способів вирішення цих проблем проходив безпосередньо в ході досягнення поставлених цілей, виконання завдань ОГП в

процесі відновлення конституційного порядку на території України, він має такі специфічні особливості:

- 1) яскраво виражену екстремальність службово-бойових ситуацій;
- 2) значущість, масштаб і тривалість ведення бойових дій;
- 3) прояв багатьох ознак негативних психічних станів, пережитих військовослужбовцями в умовах, пов'язаних з постійною реальною загрозою для життя, що в інших ситуаціях так яскраво не виражено або часто відсутнє.

Це змусило по-новому поглянути на ряд проблем СБД, в тому числі і на проблему формування психологічної готовності військовослужбовців НГУ до службово-бойової діяльності в екстремальних ситуаціях.

Вже перші місяці виконання СБЗ в зоні проведення антитерористичної операції (АТО) розкрили істотні проблеми в службово-бойовій діяльності НГУ, пов'язані з психічними станами військовослужбовців, які несподівано для себе опинилися в бойових умовах. Елементи новизни були присутні не тільки в характері виконуваних завдань, а й в самих умовах. Відмінність сформованих уявлень у свідомості людей від наявної дійсності привело до появи значних труднощів, в деяких випадках викликало дезорганізацію діяльності, підвищений рівень переживань тощо.

Все це стало наслідком недостатньої організації психологічної підготовки військовослужбовців НГУ до службово-бойової діяльності в екстремальних ситуаціях.

Неясність розвитку загальної обстановки призвела до появи суперечностей у свідомості військовослужбовців. Як відзначали під час дослідження опитувані «стану справ, а ні війни, а ні миру породжувало думки про безглуздих жертв, безглуздість їх знаходження, неясності поточних або перспективних цілей». Крім того, певна кількість військовослужбовців висловили думку, що невиправдані втрати є наслідком помилок командирів і начальників, недостатньою оснащеністю технікою і майном.

Готовність до подібних дій була, по суті, найважливішим практичним критерієм, що визначив підготовленість до такої службово-бойової діяльності в менш гострих ситуаціях.

Характерною особливістю бойових дій в Луганській і Донецькій областях було сильне напруження збройної боротьби, що супроводжувалося великою кількістю втрат особового складу. Незважаючи на те, що особовий склад швидко адаптувався до умов війни, до небезпеки для життя і здоров'я, виявляв стійкість до тягот, необхідно відзначити, що відбувалося це, перш за все, за рахунок додаткової мобілізації людських можливостей, психічного перенапруження. У ряді випадків у військовослужбовців, які активно виконували службово-бойові завдання, тривалий час спостерігалось звикання до всіх жахів АТО (трупи, поранення, каліцтво людей тощо). Їх реакції, очевидно, відрізнялися від звичайних, як би реагували в звичайний час. У деяких військовослужбовців зазначалося часткове або повне зникнення

інстинкту самозбереження, перенапруження психіки, що загрожувало зривами.

Тому, якщо відсутня якісна психологічна підготовка до бойової діяльності та СБД в умовах протидії з боку правопорушників і місцевого населення, військовослужбовці НГУ не завжди можуть успішно виконувати такі СБЗ. Особливо часто це трапляється при взаємодії з натовпом громадян, при спеціальних операціях зі звільнення захоплених територій, роззброєння та ліквідації незаконних збройних формувань тощо.

При розробці матеріалів посібника використано наукові праці та практичні розробки вітчизняних та зарубіжних вчених та практиків: Н.А. Агаєва, Є.К. Агеєнкової, О.В. Бойко, І.В. Беленчук, І.М. Гузенко, А.Б. Дейко, І.М. Єлісеєвої, І.С. Єлокової, Ю.Л. Жукової, В.М. Кожевнікова, О.М. Кокуна, Т.В. Лернер, Н.С. Лозінської, І.Г. Малкіної-Пих, Д.В. Миценка, М.С. Муравської, Н.В. Оніщенко, І.О. Пішко, А.М. Романішина, І.М. Сарвір, О.Г. Скрипкіна, К.О. Хабердій та ін.

Укладачі не претендують на вичерпність висвітлення проблем, результати дослідження яких викладені в даному посібнику. Вони є багатограними, а низка питань потребує окремого наукового дослідження. Сподіваємося, що відгуки та критичні зауваження читачів сприятимуть подальшій роботі з удосконалення цього посібника.

РОЗДІЛ 1

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ ДО СЛУЖБОВО-БОЙОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ

Психологічна підготовка військовослужбовця НГУ - це система цілеспрямованих дій, що має на меті формування і закріплення у них психологічної готовності і стійкості, переважно на основі самовдосконалення особистісних і розвитку професійно важливих якостей, набуття досвіду успішних дій в модельованих екстремальних умовах.

Більш доступне розуміння сутності психологічної підготовки було, на наш погляд, сформульовано, відомим російським фізіологом І.П. Павловим: “Справа тут не тільки в силі взаємодіючих подразників, скільки в їх новизні ... Головна реакція пасивно-оборонного рефлексу є не на силу, а на новизну”.

Чому в наведеній цитаті, на наш погляд, викладена сутність психологічної підготовки? Про що йде мова? В ході навчання і підготовки будь-якого фахівця передбачено формування широкого спектра якостей, необхідних для виконання професійної діяльності. І в цілому завдання вирішується успішно. Однак службовий досвід показує, що не кожна якість, що раніше сформована, може проявитися у військовослужбовця при зміні умов діяльності (погоди, рельєфу місцевості, вогневого впливу та ін.), особливо при переході до реального збройного протистояння зі злочинцем. Є дуже багато прикладів, коли військовослужбовець успішно вражав мішень на навчальних заняттях і далеко не кращим чином веде стрільбу при зміні обстановки, коли пасивно-оборонні рефлекси фактично не спрацьовують в неадекватній обстановці, порушують поведінку і знижують результативність професійної діяльності. Тобто фактор новизни часом відіграє вирішальну роль в прояві у людини раніше сформованих якостей, отже і у виконанні вправи. І завдання полягає в тому, щоб ще в ході навчання і підготовки передбачити і поставити людину в такі умови, в яких будуть вироблені психологічні якості, необхідні для виконання службового завдання. Іншими словами, в ході повсякденної підготовки до мінімуму скоротити все те нове, невідоме з чим військовослужбовець може реально зустрітися.

Який механізм психологічної підготовки? За рахунок яких внутрішніх і зовнішніх впливів на психіку військовослужбовця здійснюється формування її необхідних якостей? На ці та інші питання можна отримати відповідь, якщо підійти до розуміння основної теоретичної і практичної задачі психологічної підготовки, як цілеспрямованого формування і закріплення у військовослужбовців НГУ психічних образів, моделей їх майбутніх дій. І логіка тут має бути така: чим більшу кількість максимально відповідних прогнозованої обстановці психічних образів ми сформуємо у

військовослужбовця, тим менша ймовірність його попадання в ситуацію невизначеності, невідомості, яка, як правило, тягне за собою спрацьовування у військовослужбовця пасивно-оборонного рефлексу, а отже, неадекватні дії.

Для більшого розуміння цього питання розглянемо, що по суті являє собою психічний образ дії. Психічний образ - це те, що людина побачила, почула, пережила і т.д., тобто це психологічна модель дій у свідомості військовослужбовця. Це не знімок, на якому зображена яка-небудь ситуація, а значно більше. Це досить складний в часі процес відображення не тільки об'єктивної дійсності, а й відтворення раніше пережитих і побачених образів з метою побудови майбутньої діяльності військовослужбовця, адекватної реальної ситуації, що склалася. Регулятором такої діяльності виступають мотиви і потреби військовослужбовця, його установки, а операціональною структурою - професійні навички і вміння діяльності. Тобто методологічно буде вірним, якщо ми в ході всієї повсякденної діяльності з організації психологічної підготовки свої зусилля будемо спрямовувати на формування як понятійної, так і образно-інструментальної основи майбутніх дій.

При цьому дуже важливо враховувати, що образ майбутньої діяльності визначається як його предметним змістом (куди, як, з ким йти, що взяти з собою), так і особистісним змістом для військовослужбовця (а чи треба туди йти). Можна прекрасно бути підготовленим в професійному відношенні з точки зору вміння допитувати, вистежувати, стріляти і т.д., але якщо не буде розвинена мотиваційно-вольова та ціннісно-сміслова складова моделі майбутніх дій, то з великою вірогідністю можна стверджувати, що завдання ефективно виконано не буде.

У зв'язку з цим при організації психологічної підготовки важливо виходити з принципу випереджаючого формування саме понятійно-сміслової основи моделі дій військовослужбовця по відношенню до образної. Це означає, що будь-який задум в реалізації психологічної підготовки повинен отримувати свій початок за допомогою актуалізації переконаності в необхідності і важливості поставлених завдань, закріпленні мотиваційних установок, накопичення уявлень про умови служби тощо. З цією метою може широко застосовуватися виправдані себе методи психологічної підготовки, які пов'язані, в основному, з мовним впливом фахівців на психіку особового складу - переконання, навіювання і т.д.

Однак самої лише установки для вирішення завдань психологічної підготовки вкрай недостатньо. Успішність дій військовослужбовця багато в чому залежить від того, наскільки сформовані у нього психічні образи відповідають реальній дійсності. Для цього він повинен чуттєво наповнити психічний образ діяльності: виконувати практичні дії в ході тренувань, навчань, стрільб, вдень і вночі. У цих умовах можна широко використовувати методи, що дозволяють закріпити образну основу моделі дій за допомогою розвитку необхідних професійно важливих якостей. Вони можуть включати в себе: вправи і тренування на спеціальних тренажерах,

імітаторах, навчальних полях, фізичні та спортивні вправи з подолання спеціальних смуг перешкод, загороджень, завалів, водних рубежів; спеціальні спортивні ігри та змагання; психологічні вправи для цілеспрямованого розвитку пізнавальних, емоційних і вольових якостей (див. Додаток А); психологічний тренінг по згуртуванню колективу, формуванню сумісності, колективізму, взаємозамінності (див. Додаток Б) та ін.

У психологічній науці сформувалося значне число різних підходів до розуміння організації і проведення психологічної підготовки. Не ставлячи завдання їх аналізу, ми виходили з того, що психологічна підготовка здійснюється в ході безперервної професійної підготовки (структурами бойової та спеціальної підготовки) і при проведенні заходів власне психологічної підготовки. З огляду на ту обставину, що навчання і власне психологічна підготовка тісно між собою взаємопов'язані і взаємозумовлені, дуже важливо розглянути, які ж якості, властивості, психічні процеси і стани формуються в кожній з перерахованих галузей.

У процесі професійної підготовки у військовослужбовців НГУ виробляються відповідні уміння і навички, звички поведінки в різних умовах, а, отже, розвиваються вольові якості; здійснюється розвиток емоційно-вольової сфери особистості та її адаптації до нових умов; військовослужбовці цілеспрямовано орієнтуються на подолання можливих труднощів в екстремальних умовах, їм прищеплюється стійкість, відвага, хоробрість, мужність, впевненість у правоті своїх дій та ін.

У процесі навчання формуються і загартовуються необхідні для успішної службово-бойової діяльності морально-бойові якості і почуття (мужність, стійкість, сміливість, рішучість, ініціативність, почуття колективізму), активізуються мотиваційні установки; за допомогою накопичення відповідних знань формуються уявлення про сутність силового протистояння зі злочинцями, а закріплення умінь і навичок сприяє розвитку психологічної готовності, стійкості та ін.

Однак зводити психологічну підготовку тільки до формування необхідних професійно важливих якостей було б невірним: вони набагато ширше за важливість справ, ніж психологічна підготовка. Існує цілий ряд таких завдань, особливо щодо формування, розвитку і загартування психологічних і спеціальних якостей, необхідних для служби в умовах, пов'язаних з ризиком для життя, які можуть бути вирішені тільки в процесі реалізації спеціальної програми психологічної підготовки. Наприклад, закріплення і розвиток вмінь і навичок, необхідних для виконання конкретного службово-бойового завдання; активізація пізнавальних процесів; мотивів, здібностей, характерних для того чи іншого військовослужбовця; або таких спеціальних якостей, як спостережливість, обачність, витримка, координація рухів, стійкість до перевантаження й ін.

Тобто поряд з навчанням і підготовкою, в процесі яких частково здійснюється психологічна підготовка, вирішується ряд завдань, що

дозволяють нам зробити висновок, що вона є самостійною, має свої шляхи, засоби, форми і методи (аутотренінг, накопичення уявлень про небезпечні ситуації і адаптація до них, психокорекція, психологічна реабілітація і ін.). Саме ця обставина часто вносить деяку невизначеність в питання, що стосуються організації психологічної підготовки.

Спеціальна психологічна підготовка більш наближена до самостійної психологічної підготовки до виконання поставленого завдання. Їй в більшій мірі притаманні специфічні методи (тренажі, ідеомоторні тренування, вивчення основних ознак об'єктів та ін.). В ході спеціальної психологічної підготовки вирішуються питання з усвідомлення оперативного завдання, переконання військовослужбовців в необхідності їх виконання, активізації в цих цілях професійно важливих якостей. Саме в ході спеціальної психологічної підготовки в найбільшій мірі вирішуються питання щодо зниження елементів невизначеності в загальній системі майбутніх дій, формуються і активізуються специфічні якості, необхідні саме для виконання даного завдання.

Цільова психологічна підготовка проводиться до якісного виконання конкретної службово-бойової задачі. Вона пов'язана з отриманням навичок саморегуляції і спрямована на актуалізацію конкретного психологічного стану (станів) військовослужбовців НГУ.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ ДО СЛУЖБОВО-БОЙОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Основними напрямками психологічної підготовки військовослужбовців Національної гвардії України до виконання службово-бойових завдань є: формування у них науково обґрунтованих знань і уявлень про дії злочинних угруповань, переконаності, готовності до здійснення самовідданих вчинків; підвищення рівня психологічної стійкості і витривалості військовослужбовців НГУ, вироблення невибагливості, поміркованості в бажаннях і потребах; формування довіри до командирів, установки на беззаперечне виконання їх вимог та наказів; зниження психічних травм, підвищення рівня професійних вмій і навичок, психологічної стійкості та витривалості військовослужбовців НГУ.

Ефективність проведеної роботи буде багато в чому залежати від того, наскільки пунктуально будуть дотримуватися принципи психологічного моделювання протидії з правопорушником; професійно-тактичної відповідності про важливість справ в різних видах службово-бойової діяльності, забезпечення безпеки дій в ході виконання вправ і тренувань. Крім того, дуже важливо забезпечувати проблемність створюваних навчальних ситуацій, психологічне протидії з правопорушником, що моделює адекватність психічних станів і дій умовам обстановки.

Мимоволі виникає питання - хто і де буде здійснювати подібну змістовну роботу з організації психологічної підготовки? В існуючих нині нормативно-правових документах, які регламентують проведення психологічної підготовки, підкреслюється, що її організація покладена на психологів служб психологічного забезпечення НГУ.

Накопичений в НГУ досвід психологічної роботи показує, що результативність діяльності психологів вище там, де основна їх увага зосереджується на здійсненні психологічного аналізу видів службово-бойової діяльності; виробленні рекомендацій щодо формування необхідних професійно важливих якостей в процесі повсякденної підготовки; розробці психологічних моделей занять, навчань, виробленні пропозицій керівникам щодо створення оптимальних рівнів психічної напруженості, особового складу засобами імітації психологічних чинників екстремальних ситуацій.

Для цього в НГУ повинна бути відповідна навчально-матеріальна база для проведення психологічної підготовки: тренажери, спортивні зали, стрільбища та ін. При цьому важливо відзначити, що в основній ланці, де здійснюється психологічна підготовка, вся робота по її організації та проведенню покладена на психолога військової частини НГУ.

Вміле використання досвіду роботи психологічної служби НГУ дозволяє цілеспрямовано і ефективно вирішувати завдання психологічної

підготовки.

Психологічна модель виконання завдань в екстремальних умовах створюється шляхом:

1. Використання різних засобів імітації (імітатори вибуху, імітаційні гранати і фугаси, вибухові пакети, димові шашки, ракети (сигнальні), холості патрони і т.д.).

2. Трансляції записів шумових ефектів.

Звикання до шуму являється одним з необхідних елементів в організації занять. Вплив шуму викликає занепокоєння і породжує помилки в поведінці, діях. При впливі шуму може відбуватися маскування, затирання звукових сигналів, порушення серцево-судинної діяльності.

Специфічні шуми у вигляді канонади вогню з різних видів зброї, реву багатотисячного натовпу або раптового оглушливого вибуху світлошумового пристрою типу "Зоря" біля військовослужбовця здатні негативно на нього впливати, дезорганізуючи його діяльність і привести до появи психічної нестійкості, порушення працездатності.

Ще одним непрямим впливом шуму на поведінку людини є підвищення стомлюваності при тривалому впливі шумових ефектів.

3. Створення пожеж, макетів пошкодженої техніки, різноманітних інженерних загороджень і перешкод, які застосовуються раптово (імітаційні мінні поля, дротяні і мало помітні огорожі, пастки, завали, барикади, зруйновані ділянки доріг і мостів тощо).

4. Організація реальної протидії натовпу (підготовлена група особового складу, двостороння гра силами двох груп та ін.).

Здійснюючи різні композиції вище перелічених засобів, залежно від вирішуваних завдань психолог спільно з військовослужбовцями різних підрозділів, служб може спеціально вводити в процес професійної підготовки різні психологічні чинники, які здатні викликати як позитивну активність військовослужбовця, так і негативні психічні явища. Так, створення загрози для життя особового складу супроводжується дією фактора небезпеки, реальний вогневий вплив - раптовості, дефіцит інформації - невизначеності, здійснення незапланованих дій - новизною обстановки та ін. Вміле продумане введення в навчальний процес зазначених факторів дозволяє реально змоделювати окремі елементи сучасного екстремального впливу, отже і вирішувати завдання психологічної підготовки.

Психологічна підготовка особового складу в процесі повсякденної діяльності здійснюється за допомогою відпрацювання на кожному інструктажі певних елементів психологічної загартованості військовослужбовців. Їх розвиток в обов'язковому порядку включається в план проведення таких заходів. Так, наприклад, для формування понятійної основи моделі майбутніх дій доцільно поставити такі цілі:

- ознайомлення військовослужбовців з сучасними видами злочинців;
- ознайомлення зі способами ефектної протидії злочинцям.

Основний тягар вирішення завдань психологічної підготовки, зокрема щодо формування образної основи моделі зіткнень зі злочинними угрупованнями, лягає на заняття з тактико-спеціальної та вогневої підготовки (а для військовослужбовців-водіїв - на заняттях з водіння). У ході навчання в план проведення занять необхідно включати відпрацювання елементів: «Дії при підйомі по тривозі»; «Дії військовослужбовців НГУ в умовах вогневого контакту зі злочинцями»; «Виконання вправ рукопашного бою в приміщенні і на відкритій місцевості» тощо. На іншому занятті можна моделювати дії злочинця під час порушення громадського порядку, імітацію втрат в живій силі (муляжі убитих, поранених), надання допомоги постраждалим громадянам; підтримання правопорядку і гасіння осередків пожеж. Аналогічним чином можна було б подати перелік заходів і рекомендацій впровадження елементів психологічної підготовки при проведенні інших видів занять.

У кожному оперативно-територіальному об'єднанні НГУ, в кожній військовій частині та підрозділі є свої специфічні особливості виконання службово-бойової діяльності, що відбиваються на організації та проведенні психологічної підготовки. Рецептів на кожен окремий випадок передбачити дуже важко, а фактично неможливо. У цьому сенсі велике поле діяльності відкривається перед психологами оперативно-територіальних об'єднань НГУ. Тільки ініціатива, творчість, велика компетентність і знання вирішуваних завдань дозволять успішно організувати і проводити роботу з психологічної підготовки особового складу.

Викладений підхід до організації та проведення психологічної підготовки військовослужбовців НГУ не є остаточним. Можуть бути й інші підходи, різні методичні прийоми, які суттєво збагатять зміст проведеної роботи з підготовки психіки військовослужбовця НГУ до діяльності в екстремальних ситуаціях.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОЦЕСУ БОЙОВОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ

Найважливішими умовами досягнення ефективності психологічної підготовки є: облік психологічних закономірностей процесу навчання військовослужбовців НГУ, що передбачає психологічно правильну взаємодію інструкторів та військовослужбовців, подолання об'єктивних труднощів в ході засвоєння знань, навичок і умінь професійної діяльності та моделювання психологічних факторів реальних екстремальних ситуацій, що впливають на військовослужбовців на кожному занятті.

Службово-бойова підготовка включає в себе систему теоретичних і практичних занять, тренувань, стрільб, навчань, як правило, в спеціально обладнаному навчальному центрі, в ході яких у військовослужбовців накопичуються знання, формуються навички і вміння застосування озброєння, виробляються фізичні якості та психологічна стійкість, необхідні для боротьби зі злочинними угрупованнями. Вона може бути також складовим компонентом діяльності з психологічної реабілітації військовослужбовців, які повернулися з спеціальних відряджень (екстремальних ситуацій).

До основних компетенцій, що людина набуває в процесі навчальної діяльності, відносяться: знання, вміння, навички, звички поведінки, професійно важливі якості, досвід.

Знання відображають досвід бойової підготовки, систематизують істотні для кожного її виду ознаки і властивості, які засвоюються, закріплюються і передаються через поняття. Формування понять у військовослужбовців НГУ здійснюється в процесі службової діяльності. Вирішальну роль при цьому відіграє активність кожної конкретної людини. Дії того, кого навчають, в процесі засвоєння знань є обов'язковою умовою. При цьому необхідно враховувати, що форми дій можуть бути різні. Мовна форма дій існує у вигляді зовнішньої і внутрішньої, усній або письмовій мові. Мова супроводжує розумову форму дії – людина «думає» тільки словами, поняттями, термінами, значеннями, визначеннями, формулюваннями, а також сенсорну форму дії, характерну для функціонування органів почуттів, що мають важливе значення для певних спеціальностей. Але одних знань військовослужбовцю НГУ для ефективної діяльності недостатньо. Йому необхідно вміти правильно і повно застосовувати їх на практиці, тобто володіти певними вміннями і навичками.

Уміння - це високий рівень оволодіння знаннями, що дозволяє використовувати їх на практиці. Основними показниками сформованості умінь є:

- стійкість;

- швидкість;
- безпомилкове виконання дій;
- якість виконуваних дій;
- результативність.

Систематичні вправи в застосуванні знань і умінь призводять до автоматизації певних способів дій, тобто до формування навичок.

Навички відносяться до прийомів і способів виконання дій. Вони забезпечують військовослужбовцю НГУ можливість вискоефективно і якісно виявляти засвоєні знання і реалізовувати вміння на практиці.

Навичкам притаманні такі специфічні властивості:

- 1) високий ступінь засвоєння за параметрами легкості і швидкості;
- 2) високий ступінь автоматизованості за параметрами якості та результативності;
- 3) досить високий ступінь залежності результативності від психологічного та фізичного стану людини;
- 4) досить низький ступінь свідомого контролю, тобто можливості дати словесний звіт про причини, способи і засоби отримання результату;
- 5) досить низький ступінь можливості для перенавчання.

Оскільки для навичок характерна досить висока ступінь автоматизованості, то вони як би «звільняють» свідомість для іншої, менш засвоєної дії, яка вимагає створення нового орієнтування за параметрами узагальненості, розгорнення і критичності.

Орієнтовна складова являє собою ідеальний, згорнутий і скорочений орієнтир людини для виконання і спостереження за правильністю виконуваної дії, для порівняння одержуваного результату з відомим і заданим. Виконавча складова призначена для практичного перетворення в об'єкті впливу.

Таким чином, навички допомагають і дають можливість військовослужбовцю НГУ одночасно здійснювати дві різні дії: одну - на автоматизованому (згорнутому) рівні виконання, іншу - на розгорнутому для поелементної оцінки.

Залежно від того, яка форма дії автоматизується, навички можуть бути різних видів: сенсорними, рухомими, сенсомоторними, розумовими та ін. Всі люди в тій чи іншій мірі володіють певними навичками. Але в кожній окремій професії можна знайти людей зі специфічними, наприклад, інтелектуальними навичками. Важко уявити командира військової частини НГУ, який не має в своєму активі спеціальних інтелектуальних навичок, які в складних умовах надають стабілізуючий вплив на його дії, наприклад, при оцінці обстановки і виробленні рішень.

Основні умови успішності бойової підготовки в НГУ наступні:

- матеріально-технічне забезпечення;
- побутові умови;
- соціально-психологічні умови: коли в підрозділі є згуртованість,

єдність цілей, цінностей, орієнтирів і установок;

- організаційно-управлінські: психологічний супровід процесу навчання та організації діяльності військовослужбовців НГУ, відбір, підготовка, розподіл;

- ергономічні умови;

- змістовні (сутнісні): науково-теоретичні основи, програми, форми, методи, плани.

Таким чином, в процесі організації бойової підготовки необхідно забезпечити певні умови, мати критерії оцінки і йти за логікою формування психологічної підготовленості військовослужбовця НГУ (див. рис. 1).

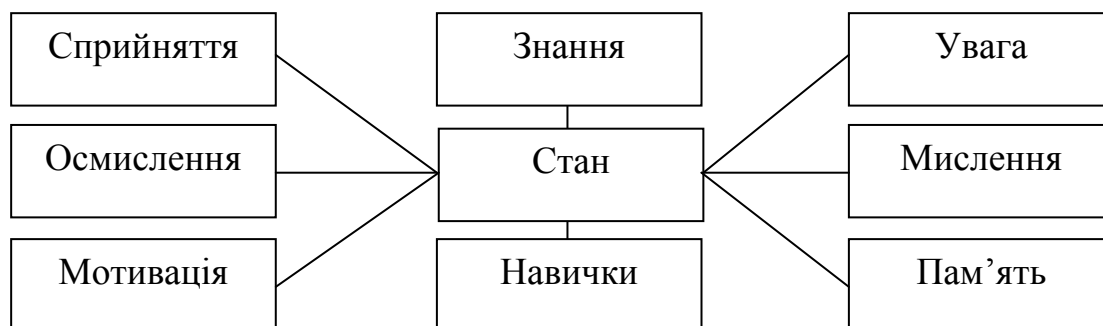


Рис. 1 - Основні психологічні феномени системи бойової підготовки військовослужбовців Національної гвардії України

При організації спеціальної психологічної підготовки, як правило, виникає потреба в чіткому розумінні наступних проблем:

- Як відбувається засвоєння знань і що потрібно зробити для їх кращого засвоєння на різних етапах підготовки?

- Як формуються навички, і як зменшити час їх формування?

- Як забезпечити перехід від вмінь до навичок за рахунок організації діяльності, індивідуалізації підготовки фахівців?

- Що відбувається з професійно важливими якостями (ПВЯ), як вони формуються, розвиваються, залишаються незмінними або чимось компенсуються?

РОЗДІЛ 4

ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ЕФЕКТИВНОСТІ БОЙОВОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ В СЛУЖБОВО-БОЙОВІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Одним з найважливіших психологічних умов ефективності бойової підготовки є формування, активізація і підтримка в активному стані системи мотивів, що забезпечують ефективність професійної діяльності військовослужбовців НГУ. Людина, спілкуючись з навколишнім світом, освоює дійсність в тій мірі, в якій вона його цікавить.

Мотиви пізнавальної діяльності - це внутрішні спонукальні сили, що дозволяють військовослужбовцям ставити перед собою навчальні цілі.

Явищ, які утворюють мотиви в психології відомо досить багато, до них належить:

а) засвоєння смислового механізму запропонованих знань про діяльність. Цьому сприяють традиційні мотиватори, передбачені методикою розкриття кожної нової теми - її значимість, важливість, актуальність. Вони спираються на механізм вибіркової актуалізації, який лежить в основі мотивів-знань та мотивів-розумінь;

б) загально-соціальні мотиви - це ті, які спонукають займатися даним видом діяльності, виходячи з соціальної значущості даної професії, тобто залежать від її престижу в суспільстві;

в) професійні мотиви, які спонукають військовослужбовців НГУ освоювати конкретні знання, які для них професійно значущі, тобто військовослужбовців НГУ необхідно переконати, що без цих знань він не відбудеться, як професіонал;

г) пізнавальні - це опора на інтерес, який може викликати у слухачів дана область знань, логіка пошуку предмета. Тут багато що залежить і від здатності військовослужбовців захопити на цей пошук;

д) мотиви соціальної ідентифікації - обумовлюють залежність мотивації від групових факторів діяльності: коли військовослужбовець намагається себе зіставити з іншими в групі, порівнює свої показники в навчанні і зіставляє свій рівень напруги, її результативність з тими, хто раніше його проходив цей же шлях і вже досяг певних успіхів в даній професії. Реалізувати ці мотиви можна лише тоді, коли військовослужбовець НГУ свої особистісно-значимі цілі може досягти через свою групу і прагне зайняти своє місце в ній, стати авторитетом для інших, тобто коли група є референтною для військовослужбовця;

е) утилітарні або прагматичні мотиви залежать від того, що дадуть тому, якого навчають ці знання, що він буде мати вдячності зараз, в найближчій і подальшій своїй перспективі, чи дозволять вижити йому в небезпечній ситуації?

Серед основних психологічних умов ефективності бойової підготовки

виділяється облік і управління різного виду активності особового складу в бойовій підготовці (пізнавальної, емоційної, мотиваційної та вольової) завдяки застосуванню в практиці різних теорій, прийомів і способів ефективного навчання військовослужбовців НГУ володінню і застосуванню прийомів рукопашного бою і зброї. Іншими словами, це вдосконалення методик навчання військовослужбовців НГУ з найбільш повним урахуванням об'єктивних закономірностей ефективного функціонування людської психіки.

У психології з певних пір склалося напрямок наукових досліджень в інтересах підвищення ефективності учбової діяльності на основі теорії поетапного формування розумових дій шляхом перекладу зовнішньої «матеріальної» діяльності у внутрішній, розумовий план (П.Я. Гальперін). Професійна підготовка, в рамках даної концепції, покликана забезпечити приріст ефективності навчання різних видів професійної діяльності за рахунок подолання об'єктивно існуючих психологічних труднощів і протиріч в навчанні діям шляхом проб і помилок. При цьому вважається, що помилки у військовослужбовців не тільки неминучі, але й необхідні. Він ніби вчиться на своїх власних помилках. Фізіологічно це означає, що спочатку у військовослужбовця утворюються і закріплюються умовні нервові зв'язки з утворюються і закріплюються умовні нервові зв'язки з помилками, а потім вони поступово руйнуються, і на їх місці формуються нові, правильні умовні нервові зв'язки дій. При цьому деякі помилкові дії можуть тривалий час не помічатися військовослужбовцем в ході професійної підготовки. З цієї причини помилкові умовні нервові зв'язки стають стійкими (утворюються динамічні стереотипи).

Концепція навчання, заснована на теорії поетапного формування розумових дій, дозволяє вирішити відразу дві основні задачі:

а) діяльнісну (управлінську), тобто вона дає можливість вирішувати проблему підготовки до професійної діяльності фахівця;

б) гуманістичну - рішення проблем навчаємого, як потребуючого в подоланні психологічних труднощів процесу навчання шляхом проб і помилок.

Вирішенню цих завдань сприяє технологія навчання, побудована на попередній підготовці навчально-тренувальних карт. Вони викладається послідовно, логічно, повно та інваріантно (всі можливі варіанти) весь навчальний матеріал, який належить освоїти тих хто навчається (див. Рис. 2).

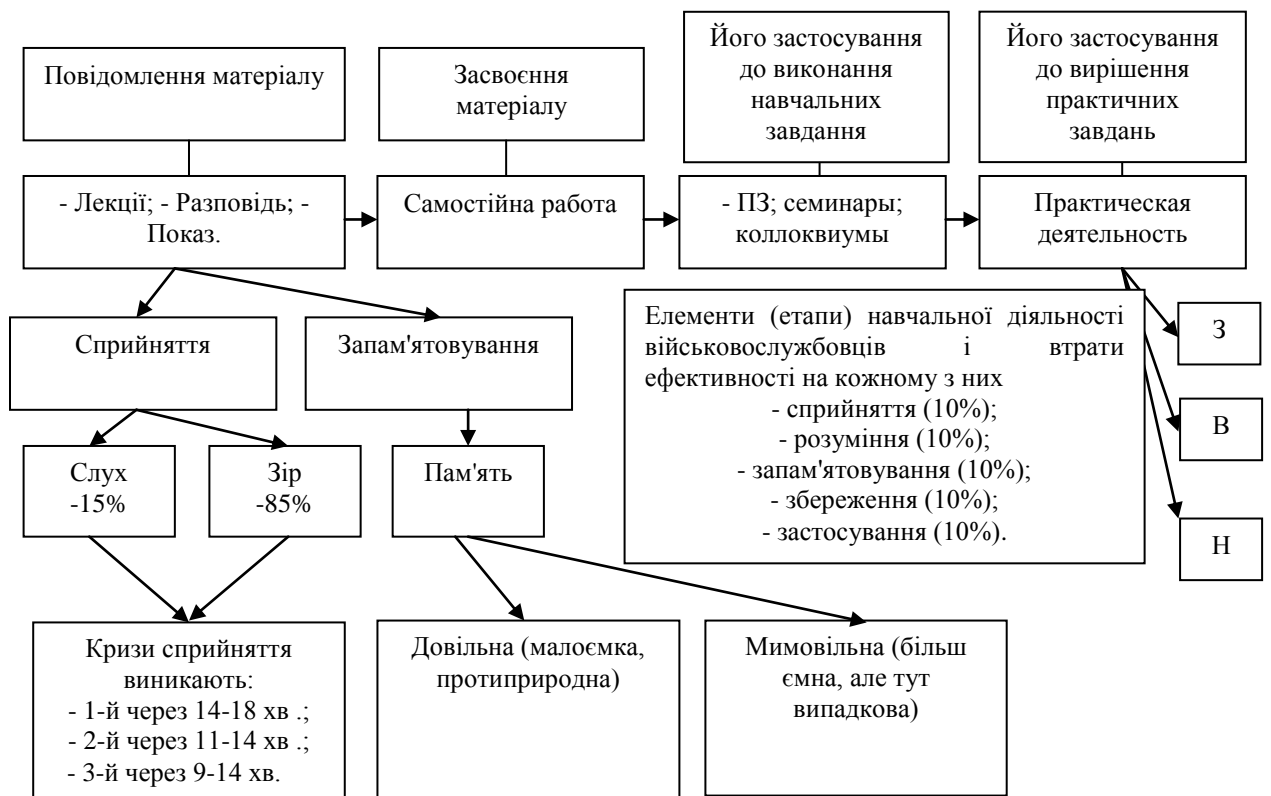


Рис. 2 - Організація навчання військовослужбовців НГУ з урахуванням психологічних протиріч і труднощів.

Таким чином, для забезпечення ефективності бойової підготовки військовослужбовців НГУ необхідно наступне:

1. Виключити втрати за рахунок застосування теорії поетапного формування розумових дій (навчально-тренувальних карт і завдань).
2. Розширити можливості засвоєння і запам'ятовування за рахунок включення в навчальну діяльність мимовільної пам'яті, особливо на 1 і 2 етапах.
3. Забезпечити в процесі засвоєння знань включення всіх елементів діяльності одночасно і паралельно (1, 2, 3 етапів).
4. Усунути розрив між процесом засвоєння знань і практичних їх застосуванням.
5. Підняти рівень мотивації при засвоєнні навчального матеріалу за рахунок одночасного його практичного застосування.
6. Забезпечити індивідуальний підхід до кожного військовослужбовця в процесі засвоєння знань і виключити «фронтальний» підхід при їх викладі.
7. Забезпечити реальний зворотній зв'язок (контроль за якістю засвоєння) того хто навчається на всіх етапах засвоєння знань.

Закономірності складання навчально-тренувальних карт:

1. Найбільш повно або абсолютно повно розгорнути зміст діяльності, якій належить оволодіти професіоналу, тобто здійснити побудову знань.
2. Алгоритмізувати представлену сукупність знань про діяльність

фахівця, логічно їх викласти, дати можливі варіанти рішень на кожному етапі засвоєння знань.

3. Уявити систему умов правильного виконання дій (безпомилково складені схеми орієнтовної основи дії - НТК). При цьому помилки необхідно виключити, а якщо вони випадково збережуться, то повинні бути легко переборні.

4. До кожного вузла знань підбираються питання. За ступенем узагальненості вони дозволяють дати відповіді з використанням будь-якого блоку знань, але з різним ступенем повноти. Завдання військовослужбовця, полягає в тому, щоб свідомо вибрати найбільш адекватну відповідь із запропонованих варіантів.

5. Обраний варіант відповіді повинен перекривати все смислове поле питання.

У міру уважного засвоєння знань, перебираючи всі варіанти відповідей і вибираючи найбільш правильний, військовослужбовець мимоволі фіксує увагу на вузлових компонентах засвоєння діяльності. Завдяки цьому у нього активно включається мимовільна пам'ять. Ці дії ефективно запам'ятовуються ним.

6. Управління формуванням розумових дій у військовослужбовців в процесі вирішення ним необхідного набору ситуативних завдань від початку і до кінця забезпечується за рахунок поєднання індивідуальної діяльності кожного військовослужбовця і колективної рефлексії при вирішенні кожного завдання. При цьому кожен військовослужбовець отримує можливість оцінити правильність своїх виборів варіантів руху при засвоєнні знань (по НТК), мимоволі і усвідомлено засвоює і запам'ятовує всю сукупність розумових дій.

Закономірності складання блоку завдань, вирішення яких покликане забезпечити ефективне оволодіння фахівцем необхідної професійною діяльністю:

а). Блок завдань, побудований на реальних ситуаціях службово-бойової діяльності фахівця, повинен бути складений з розрахунку їх оптимальної достатності.

б). Блок завдань службово-бойової діяльності військовослужбовця повинен бути складений таким чином, щоб при вирішенні кожного завдання військовослужбовці могли фіксувати в своїй свідомості (відповідно, в пам'яті) всі нові пласти знань. При цьому інші блоки знань, викладені на НТК, свідомо оцінюються військовослужбовцями, як численні варіанти можливого вирішення конкретного завдання. Військовослужбовець послідовно їх осмислює і порівнює з точки зору значущості. Осмислений перебір, порівняння, оцінювання та вибір самого актуального для даного завдання блоку знань дозволяють легко і швидко їх засвоїти і запам'ятати.

в). Завдання, призначені для вирішення з використанням НТК, слід складати і підбирати на основі чотирьох найважливіших принципів:

- Схоже, але не те.
- Схоже і те.
- Не схоже, але то.
- Не схоже і не те.

Таким чином, кожен з цих принципів має бути відображений в такій кількості завдань, яке стало б достатнім для того, щоб свої знання військовослужбовці могли довести до рівня вмінь використовувати їх в практиці службово-бойової діяльності.

7. У ряду найважливіших психологічних умов забезпечення ефективності бойової підготовки можна виділити діяльність начальників різного рівня, націлених на досягнення психологічної готовності військовослужбовців до службово-бойових дій, стійкості їх психіки до впливу негативних факторів і в результаті - їх професійної надійності.

Психологічна готовність і стійкість включають в себе наступні елементи:

- мотиваційний, відображає спрямованість військовослужбовця на виконання поставленого завдання;
- емоційний, проявляється в його впевненості, в почутті наснаги і задоволення від поставленого завдання;
- вольовий, виражений в самовладанні, самоконтролі та саморегуляції;
- пізнавальний, характеризує ступінь усвідомлення і розуміння бойового завдання;
- інтелектуальний, показує розумову працездатність, тип мислення;
- операційний (моторний), об'єднує застосовувані способи і прийоми діяльності.

Рівень розвитку вище перерахованих елементів відображає надійність психіки в умовах вітальної небезпеки і відповідно забезпечує виконання службово-бойових завдань в екстремальних ситуаціях. Тому дуже важливо в ході повсякденної діяльності завчасно сформувати психологічну стійкість військовослужбовця у вигляді системи його психологічних якостей, що визначає його потенційну можливість долати труднощі і успішно виконувати поставлені завдання.

Формування професійної підготовленості і стійкості здійснюється в процесі спеціальної психологічної підготовки військовослужбовців. Основна мета цієї діяльності полягає в зміні характеру впливу виникає напруженості на функціонування психіки і службову активність військовослужбовця від гнітючого до нейтрального і навіть стимулюючого. Схема організації спеціальної психологічної підготовки представлена на рисунку 3.

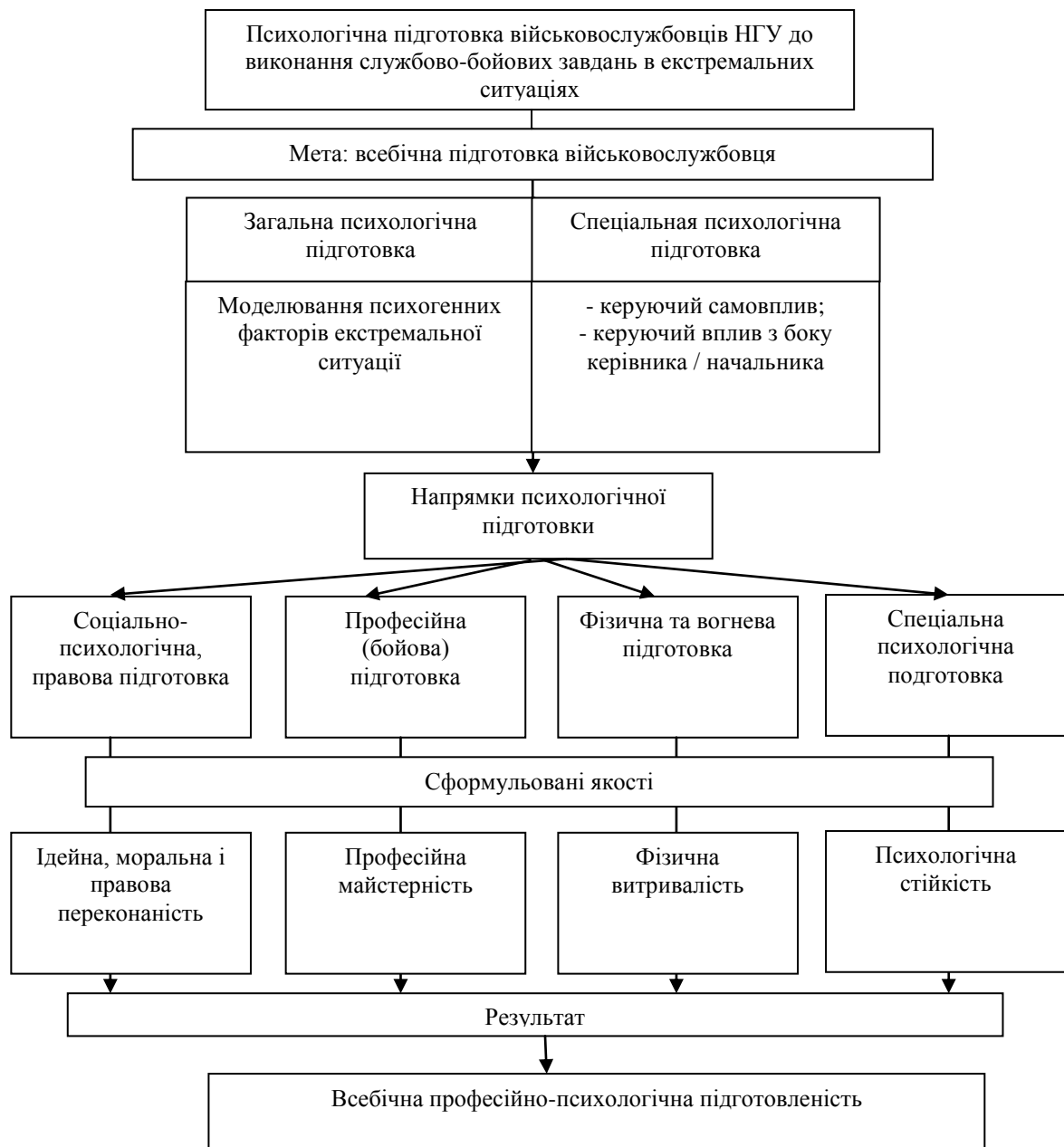


Рис. 3 - Структура і зміст спеціальної психологічної підготовки військовослужбовців НГУ до службово-бойової діяльності в екстремальних ситуаціях

Змістовна частина заходів психологічної підготовки представлена блоком «Управлінський вплив і самовплив». Управлінським впливом може бути: наказ, заклик, особистий приклад командирів і начальників, доведення мотивуючої інформації, переконання, навіювання, заохочення, примус, психофізичні тренування, гіпноз, відволікання уваги від несприятливих факторів, психокоррекційне спілкування, групова психотерапія і т.д. Впливати на себе можна за допомогою самопереконання, самонавіювання, самозаохочення, самопримус, самокорекції, медитація, самогіпноз (див. Додаток В). Облік змісту цього блоку передбачає, що при плануванні та

організації будь-якого виду бойової підготовки необхідно включати конкретні заходи з навчання начальників різноманітним методикам управління психічними станами військовослужбовців НГУ та службових колективів у важких умовах службової діяльності. Причому ці методики повинні бути розділені за змістом на ті, які дозволяють управляти психічними станами ззовні, тобто з боку командира, психологів і психологічного активу, і навчальні самих військовослужбовців НГУ управляти своїм станом.

На це в планах бойової підготовки повинно бути передбачено необхідний час. А в ході проведення занять слід здійснювати контроль, допомога і корекцію з боку офіцерів-психологів НГУ. Отже, їм самим необхідно володіти великою різноманітністю таких методик.

В якості основних показників ефективності бойової підготовки військовослужбовців НГУ можуть бути наступні:

- скорочення часу на формування навичок і умінь (при тому ж рівні якості);
- підвищення рівня знань, умінь і навичок при збереженні колишнього часу підготовки;
- міцність закріплення знань і навичок;
- скорочення часу при виконанні нормативів службово-бойової діяльності військовослужбовців НГУ;
- доцільність дій (рухів);
- оптимальні витрати сил, коштів, енергії, боєприпасів, матеріалів, тобто вигідне співвідношення витрат і результату;
- задоволеність військовослужбовця досягнутим результатом своєї діяльності і діями інших взаємодіючих з ним осіб.

РОЗДІЛ 5

ПРОГРАМА СПЕЦІАЛЬНОГО ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ ДО ВИКОНАННЯ СЛУЖБОВО-БОЙОВИХ ЗАВДАННЯ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СІТУАЦІЯХ (КОНЦЕПТУАЛЬНІ АСПЕКТИ)

Досвід виконання службово-бойових завдань в умовах проведення антитерористичної операції показав, що одних професійних навичок і вмінь для успішних дій в небезпечній обстановці мало. Важливо не допускати погіршення їх прояви під впливом психічного перенапруження (дистрес), яскравих і сильних емоцій, які нерідко виникають в такій обстановці. Наприклад, під їх впливом військовослужбовець, вибиває на стрільбищі - 90 очок з 100 може знизити влучність в напружених реальних умовах до 20 очок і нижче, погіршити спостережливість, кмітливість, розважливність, а це все може закінчитися несприятливо. Крім того, успішність прояви професійних навичок і умінь в складних умовах багато в чому залежить від розвиненості у військовослужбовця професійно-психологічних якостей, наявності у нього професійно-психологічних навичок і умінь.

В ході організації занять з психологічної підготовки осіб, які направляються в зону збройного конфлікту, необхідно передбачити проведення комплексних навчань на місцевості, що нагадує умови, в яких, вони мають діяти в реальності.

Зокрема, слід враховувати і моделювати характеристики природного і штучного ландшафту: гори або рівнини, відкриті простори, вкриті лісовою рослинністю, житлові квартали або виробничі об'єкти, вулиці, двори або внутрішні приміщення, міські чи сільські будови, характер ґрунту (твердий або м'який, вологий або сухий, кам'янистий або сипучий) і т.п. Необхідно багаторазово проводити навчальні заняття, які виключають перегляди, помилки і небажані наслідки під час здійснення перевірок документів, супроводження вантажів, доставки затриманих, огляду будівель і окремих приміщень, боротьби зі снайперами, і диверсійними групами, дій в замінованій місцевості в лісовому масиві, на ділянках з пастками, вночі при поганій видимості і т.п. Кожен військовослужбовець повинен до дрібниць знати що, як, в якій послідовності і чому треба робити в цих ситуаціях, щоб успішно вирішити завдання і виключити ймовірність неправильного рішення. До дрібниць - це і рух очей, рук, тіла, індивідуальна тактика, об'єкти уваги, оцінка елементів обстановки, слова, що і як сказати і т.п.

Для формування у особового складу психологічної підготовленості до бойових дій; важливе значення має створення у нього чіткого уявлення картини службово-бойових дій у всіх деталях, формувати впевненість в зброї і засобах захисту.

Напруженість в процесі бойової підготовки досягається збільшенням фізичних і нервово-психічних навантажень шляхом:

- створення обстановки з наявністю різних труднощів;
- інтенсивністю світлових і звукових подразників, характерних для бою;
- проведенням робіт і виконанням функціональних обов'язків у важких погодних, і кліматичних умовах регіону;
- виконання нормативів в умовах, наближених до бойової дійсності;
- тривалої, активною діяльністю в засобах захисту;
- безперервністю денних і нічних дій, проведенням занять та стрільб у нічних умовах;
- постійним впливом умовного противника;
- застосуванням засобів імітації несподівано і на незначній відстані від особового складу;
- швидкою зміною вступної і тактичної обстановки;
- несподіваним проведенням бойових тривог.

Внесення в процес бойової підготовки елементів небезпеки і ризику досягається:

- подоланням різних складних перешкод;
- метанням бойових гранат на ходу і з укриттів;
- форсуванням водних перешкод уплав і на підручних засобах;
- проведенням стрільб в нічний час;
- активним захистом від вибухових засобів.

Розвиток у учнів професійної пильності, готовності діяти рішуче і сміливо в будь-який момент досягається:

- відтворенням умов несподіваного виникнення складних умов, що вимагають негайного реагування;
- введенням елементів раптовості, новизни, мінливості в будь-які вправи;
- створенням ситуацій, коли немає часу на збори і ретельну підготовку, але необхідні негайні дії;
- введенням на фоні тривало спокійних навчальних умов, раптових несподіваних для військовослужбовців різких ускладнень;
- вимогою діяти приховано, тихо, не виявляти себе;
- тривалим підтриманням темпу дій, близького до можливого, реального;
- вимогою до тих хто навчається діяти у змінному, швидко мінливому темпі.

Винахідливість і звичка до нового, несподіваного розвивається у військовослужбовців шляхом:

- постійного різноманітності умов виконання професійних дій на заняттях;
- створенням на заняттях обстановки з елементами неясності, новизни, невідомості, непередбачуваності, заплутаності і суперечливості;
- проведенням раптових тривог і виїздів;

- зміною місць та умов занять;
- створенням труднощів, які роблять неможливим застосування звичних способів вирішення завдань;
- постановкою незвичайних завдань і їх комбінуванням;
- привчання самостійно, без підказок і попереднього відпрацьовування, знаходити правильні рішення в абсолютно нових обставинах.

Формування внутрішньої (психологічної) впевненості в зброю і в надійності індивідуальних засобів захисту досягається:

- високою якістю занять по вивченню зброї, бойової техніки, засобів захисту і хорошим знанням їх особовим складом;
- вмільм показом військовослужбовцям можливостей зброї, бойової техніки і засобів захисту;
- систематичними тренуваннями в нормативних діях при зброї, бойової техніки і при тривалому перебуванні в засобах захисту в умовах цілеспрямованої діяльності.

Психологічна стійкість до нічних дій ґрунтується на чітких уявленнях про особливості і формується в результаті вироблення у особового складу міцних навичок дій в темряві, при поганій видимості. Широке проведення нічних тактико-спеціальних навчань, особливо з бойовою стрільбою, занять, стрільб з приладами нічного бачення, нічних вправ з технікою, водінні техніки і просувань по азимуту, а також спеціальних вправ, як, наприклад, впізнання трафаретів. Підготовлені вправи можна виконувати і вдень, зав'язуючи очі військовослужбовцям пов'язками з різним ступенем видимості.

Проведення занять на місцевості можливо і доцільно доповнювати:

- ознайомленням військовослужбовців з фотографіями різних службово-бойових ситуацій;
- переглядом документальних відео- і кінокадрів;
- прослуховуванням фонограм із записом звуків, характерних для майбутніх дій;
- імітацією елементів реальної обстановки (за допомогою муляжів, макетів трупів, неприємних запахів і ін.);
- більш частіше залучати військовослужбовців до виконання небезпечних і екстрених дій.

З огляду на специфіку завдань, які виконуються військовослужбовцями НГУ, слід особливу увагу звернути на розвиток у них професійно-психологічної спостережливості і чутливості. Під ними розуміється підвищена сприйнятливість до психологічних проявів внутрішнього світу інших людей, здатність помічати і правильно оцінювати найменші нюанси людського спілкування і поведінки, виявляти ступінь щирості і характер справжніх намірів співрозмовника.

Професійно-психологічна чутливість військовослужбовців є комплексною психологічною якістю особистості і являє собою сплав

професійної спостережливості, уваги і пам'яті.

Військовослужбовці НГУ повинні також знати, на що звертати увагу при перевірці документів, як будувати бесіду із співрозмовником при перевірці документів, як діяти в конфліктних ситуаціях спілкування, як передбачити заходи особистої безпеки.

При перевірці документів та опитуванні підозрюваного військовослужбовець повинен вибирати місце і дистанцію: стояти в півоберта в одному кроці від того кого перевіряє, уважно спостерігати за його діями, поперемінно переводячи погляд з документів на людину. Якщо військовослужбовців двоє, то один з них перевіряє документи, а інший (зі зброєю напоготові) стоїть на відстані 1-1,5 м від особи, що перевіряється і страхує свого колегу. При перевірці документів у осіб, від яких можна чекати нападу, бажано ставати з того боку, на яку застібається піджак, плащ, куртка підозрюваного. Це в певній мірі заважає йому зробити постріл через одяг, раптово застосувати холодну зброю. Необхідно уважно стежити за кожним рухом перевіряється за його реакцією, зміною міміки, голосу, психічним станом і зміною цього стану, можливістю і готовністю чинити опір.

Військовослужбовцям можна користуватися словесними формулами самоконтролю: Як підійти до підозрюваного? Чи правильно вибрав місце? Дистанцію? Яке освітлення? Як видно обличчя підозрюваного? Хто зі спини? Зліва? Справа? Чи надійно страхує колега? та ін.

Нижче наводиться ряд психологічних прийомів, якими доцільно користуватися при перевірці документів та опитуванні громадян.

А. Прийоми ідентифікації особистості по документам.

Більшість документів, що засвідчують особу, мають фотографію власника, крім того, в документах мають бути вказані такі відомості про їх власника, які можна і потрібно перевірити шляхом співставлення їх з зовнішнім виглядом пред'явника.

Зіставлення фотокартки на документі з особистістю пред'явника цього документа проводиться за ознаками словесного портрета (тип особи, зачіска, лоб, очі, брови, ніс, вуса, рот, підборіддя, борода, особливі прикмети - від загального до конкретного зверху вниз).

Крім цього, необхідно зіставити вік, зазначений в документі, з віком особи, яка пред'являє документ, зіставити національні ознаки, виражені в рисах обличчя, в розмові, одязі, із записом про національність власника документа.

Деякі особи наколюють у себе на тілі татуювання, при цьому часто наколюють імена (власне або ім'я близької жінки), а також дати народження. Якщо на шкірі перевіряється видно татуювання у вигляді чоловічого імені, то необхідно порівняти його з ім'ям, зазначеним в документах перевіряється. Якщо є наколка на якій зазначена дати народження, її потрібно зіставити з відповідним записом у документах. Ці дані можуть дати можливість військовослужбовцю продумати подальші дії.

Коли на документі є зразок особистого підпису його власника то цей підпис корисно порівняти з підписами пред'явника документа.

При ідентифікації особистості по документам, необхідно скласти алгоритм питань і дій по перевірці, і дотримуватися його (наприклад, портрет, друк, підпис, особа, зовнішній вигляд, одяг, конституція, реакція очей, голосу, потовиділення).

Б. Прийоми ідентифікації автентичності документа.

Всі офіційні документи, які за своїм призначенням повинні мати юридичну силу, тобто засвідчувати якісь факти, захищаються від підробки. Військовослужбовці під час перевірки документів повинні враховувати, що підробка документа може бути повною або частковою. При повній підробці документ виготовляється цілком, тобто підробляється бланк, відбитки печаток і інші реквізити. Часткова підробка - це внесення змін до змісту справжнього документа з метою спотворення зафіксованих в ньому юридичних фактів.

У цьому випадку може бути використаний наступний алгоритм внутрішнього промовляння при перевірці документа: переклеювання фотокартки; достовірність підписів, підробка печаток, штампів; дописка, виправлення, підчищення; травлення, змивання тексту; заміна, кількість аркушів; плями, потертості, забруднення, відрив частин листа.

В. Прийоми перевірки, сумнівів.

Особа, що використовує чужий документ, не завжди може твердо запам'ятати всі викладені в ньому дані, тому після вивчення змісту документа і перевірки його на справжність, необхідно пред'явника опитати за відомостями, викладеними в документі. Особливо в тих випадках, коли військовослужбовець підозрює перевіряти особу в скоєнні злочинних дій або виявив підробку в документі.

Г. Прийоми «відстрочки» і «гойдання».

Іноді, при перевірці документів, корисно «затягувати» час, щоб знайти вірне рішення для подальших дій або в разі очікування допомоги (підходу) своїх колег. При цьому зазвичай питається прізвище, ім'я, по батькові, дата народження власника документа. Ці відомості перевірити потрібно, але не можна задовольнятися лише цим, оскільки злочинцям вони запам'ятовуються найбільш твердо. Пред'явника паспорта треба запитати, коли (в якому році) він отримав документ, хто внесений в його паспорт, запитати ім'я і дату народження його дітей, внесених в паспорт, коли, де і з ким він зареєстрував свій шлюб, в яких містах проживав, де був зареєстрований (прописаний) тощо.

При перевірці військового квитка потрібно з'ясувати, чи знає пред'явник військове звання власника документа, найменування військово-облікової спеціальності та посадової кваліфікації, відомості про освіту, про проходження дійсної служби, про урядові нагороди та інші відомості, відображені в цьому документі.

Під час опитування треба тримати документ так, щоб перевіряти особу не могло читати його текст.

У деяких випадках доцільно з'ясувати професію пред'явника документа і порівняти ці дані із зовнішністю людини, вказує вона на приналежність перевіряється до цієї професії. Однак на практиці, в останні роки особливо, це досить складне завдання. Разом з тим, за допомогою деяких питань, військовослужбовець може визначити і професію перевіряється (якщо, звичайно, сам розбирається в ній).

Необхідно стежити за реакцією і відповідями особи, що перевіряється. Плутані, нечіткі відповіді служать підставою для серйозних підозр, що документ належить іншій особі або підроблений.

Слід мати на увазі, що не всі відомості, записані в особистий документ, запам'ятовуються його справжнім власником (наприклад, його номер, точна дата видачі, термін дії та інші дані), так як або забуває їх або не звертає на них уваги, тому що вони не уявляють для нього ніякого інтересу. Особа ж, яка користується підробленими або чужими документом, часто намагається запам'ятати ці відомості. Таке неприродне знання деталей, які зазвичай не запам'ятовуються, повинні також насторожити перевіряючого військовослужбовця.

Д. Прийом виявлення психологічного стану перевіряється.

У будь-яких випадках роботи з громадянами військовослужбовцю потрібно знати, в якому психічному стані він знаходиться - це полегшує вибір адекватної лінії поведінки і спілкування з ним. Схвильованість, страх, радість, тривога, напруженість, розслабленість, злість, розгубленість, навіть спокій можуть багато чого сказати спостережній військовослужбовцю.

Ідентифікація стану людини здійснюється шляхом спостереження за виразом обличчя, очей, жестами, позою, темпом, інтонаційними особливостями голосу, пауз в мові, характером дихання і іншим.

Досвідчений військовослужбовець не чекає пасивно. Він активно виявляє особливості людини за допомогою психологічного зондування цілеспрямованого впливу на цікавить особа з метою виклику психічних реакцій, що виявляють його особливості, приховані до цього. Інформативно-значущими психологічними реакціями в цьому випадку є:

- зміни у виразі очей;
- розгубленість;
- мовчання, затримка відповіді;
- раптове напруження (збліднення) особи;
- неприродність пози, жестикуляції, реакцій.

При психологічному зондуванні важливо вибирати момент впливу, фіксувати першу реакцію громадянина.

Результатом і показниками психологічної підготовленості військовослужбовця до виконання службово-бойових завдань в умовах надзвичайних обставин є:

- наявність конкретних професійних знань і умінь;
- впевненість в собі;
- позитивна налаштованість на діяльність;
- впевненість в засобах виконання діяльності.

Принципи спеціальної психологічної підготовки

Професійно-психологічне забезпечення здійснюється начальниками, командирами та їх заступниками по роботі з особовим складом, психологами шляхом послідовного проведення заходів по підтримці високої бойової готовності військовослужбовців, психологічної стійкості особового складу, зниження ефективності психологічного впливу злочинних елементів.

Військовослужбовці НГУ прибули на нове місце служби потребують певної адаптації до нових умов і «включеності в службу», а це вимагає часу.

Як показує досвід, найбільш гостро військовослужбовцями в цей період переживаються питання морально-етичного характеру, зокрема що стосуються взаємин з представниками протиборчої сторони, мирним населенням, своїми колегами і керівниками. Особливу роль відіграють питання моральної, підготовки і підтримки військовослужбовця у зв'язку з типовим для цього етапу зміною його самооцінки, пов'язаної з тим, що більшість вперше несе службу в бойових умовах або умовах тривалого підвищеного ризику і як наслідок - особливих вимог до себе і колегам.

Особливу увагу необхідно приділяти:

- характеру відносин в колективі так як до цього часу первинні колективи постійно діючих формувань, як правило, або гуртуються, і в них проявляється здоровий моральний клімат, або в колективах загострюються міжособистісні конфлікти, що негативно впливають на моральний стан особового складу.

- формуванню у особового складу якостей мобілізації, зібраності, психологічної стійкості, подолання почуття страху в складній і екстремальній обстановці, пильності і уважності під час проведення спеціальних заходів, здійсненні перевірок паспортного режиму, відповідальності за своє життя і життя товаришів, впевненості в своїх начальників, командирів;

- підтриманню бойової готовності, рішучості при знищенні вогнищ опору, забезпечення взаємодопомоги, взаємовиручки і вогневої підтримки в бою;

- зниженню психогенних втрат, надання індивідуальної психологічної допомоги та проведення заходів психологічної реабілітації.

Начальники, командири і їх заступниками по роботі з особовим складом не повинні забувати, що участь особового складу, в бойових діях, а також втрати бойових товаришів, фізичні та психологічні перевантаження, а також негативний вплив окремих засобів масової інформації носить істотний вплив на свідомість і психіку військовослужбовців.

З метою здійснення протидії та захисту свідомості військовослужбовців від психологічного впливу з боку протидіє боку і забезпечення високого бойового духу особового складу необхідно активно використовувати такі форми роботи психологічного забезпечення, як:

- своєчасне інформування особового складу про події в країні і в районі проведення заходів;

- доведення до особового складу через листівки, блискавки, бойові листки фактів знущань і знущання з боку терористів над мирними жителями і військовослужбовцями, захопленими в полон;

- групові та індивідуальні бесіди у взводах, відділеннях, екіпажах, бойових розрахунках;

- перед особовим складом з обміном досвідом військовослужбовців, які брали участь раніше в бойових діях, інших збройних конфліктах;

- виховання особового складу на прикладах самопожертви, героїчні подвиги своїх товаришів, вмілого володіння зброєю, взаємовиручки в бою;

- вивчення настрою особистого складу, його потреб і запитів, вжиття заходів до їх задоволення (матеріальне, побутове, медичне забезпечення);

- взаємодія із засобами масової інформації з метою об'єктивного висвітлення дій особового складу в зоні антитерористичної операції;

- заохочення відзначилися військовослужбовців;

- дисциплінарного впливу до осіб, котрі допустили службові та інші проступки;

- участь в інструктажі різних груп зведеного загону;

- підготовка текстів звернень, виступів по місцевому радіо і ТБ, підготовка та інструктаж виступаючих;

- психологічне забезпечення діяльності особового складу.

Ця робота дозволяє нейтралізувати негативний вплив на військовослужбовців і забезпечити високий бойовий дух воїнів. Проведена виховно-правова робота з особовим складом в ході проведення операцій сприяє прояву професійних і морально-психологічних якостей, сміливих і рішучих дій військовослужбовців. У цих умовах найважливішим засобом мобілізуючого впливу на особовий склад є особистий приклад командування, вмілі та професійно грамотні дії начальників всіх рівнів, груп кадрів і психологічного забезпечення.

РАЗДЕЛ 6

ПРОТИДІЯ ІНФОРМАЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНОМУ ВПЛИВУ НА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ХОДІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА ВИКОНАННЯ СЛУЖБОВО-БОЙОВИХ ЗАВДАНЬ

Службово-бойова діяльність Національної гвардії України включає в себе події та факти участі військовослужбовців у наведенні конституційного порядку в різних регіонах країни. Військовослужбовці на собі відчули не тільки фізичне, збройний опір злочинців і екстремістів, але і цілеспрямоване морально-психологічний вплив на їх свідомість, волю, почуття для підриву морального духу.

У наш час розвиваються потужні структури психологічного впливу на правоохоронні структури, вихідним принципом діяльності яких є девіз: «Деморалізований ворог краще убитого». Вважається, що в результаті ретельно спланованих і ефективно здійснюваних психологічних операцій, військовослужбовець не просто повинен втратити бажання боротися, але і бути в панічному стані, в стані безнадії і розпачу, апатії і повної нездатності діяти, негативно впливати на інших. Для досягнення цих цілей залучаються значні сили, висококласні фахівці, великі матеріальні кошти. Все це ставить перед командуванням НГУ завдання ефективно психологічної протидії терористичним угрупованням, зниження результативності його психологічних прийомів. Серед них поширення чуток, що порочать представників влади; чуток про масштаби народної підтримки і поширення впливу терористів; про слабкість керівництва країни; про невдоволення і паніці серед населення і т.д. Всі ці прийоми створювалися і тривалий час відшліфовували на основі реального досвіду і теоретично розроблених узагальнень. В даний час протидіюча сторона представляє психологічні операції, як самостійний вид впливу, ефективна зброя, застосування якого може дозволити швидше домогтися своїх цілей.

Психологічні операції являють собою скоординовану пропагандистську діяльність і психологічні дії. При цьому під пропагандою розуміється систематичне, цілеспрямоване поширення за допомогою засобів зв'язку і масової інформації певних ідей з метою здійснення впливу на думки, почуття, стану і відносини або поведінку об'єктів впливу з тим, щоб досягти прямих або непрямих вигод для своїх організацій. Пропаганда може бути «білою» (якщо вказується об'єктивне джерело інформації), «сірий» (якщо це джерело не згадується) і «чорної» (при сфальсифікованому джерелі інформації).

Психологічні дії - це здійснення конкретних заходів, спрямованих на підризу потенційного або дійсного престижу і впливу силових структур і зміцнення свого впливу і престижу.

Система психологічних операцій, спрямованих на досягнення загальних стратегічних цілей визначається як «психологічна війна»,

«гібридна війна». Психологічні операції поділяються на стратегічні, оперативні і тактичні.

Основними напрямками психологічної війни вважаються: переконання громадської думки в правильності і необхідності реалізації ідей протидіючої сторони; вплив на політичне керівництво країни з метою змусити їх відмовитися або утриматися від боротьби з протидіючою стороною; підірив довіри до керівництва країни; взаємодія з силами, які ведуть боротьбу в підпіллі; вплив на населення; сприяння розвитку доброзичливості населення нейтральних країн; підірив морального духу, створення обстановки невпевненості і занепокоєння серед особового складу НГУ, зниження його боєздатності; проведення аналітичної роботи з розкриття вразливих місць, підготовка і доведення до громадської думки відповідної інформації про захоплення заручників і т.д.

Як видно, рішення перерахованих завдань має забезпечити досягнення морально-психологічного переваги протидіючої сторони над силовими структурами України.

Обґрунтовуючи роль психології в організації і веденні психологічної війни, відомий американський фахівець П. Лайнбарджер підкреслює, що психолог, по-перше, може сказати, яким чином пристрасті можна перетворити в обурення, особисту винахідливість - в масову боягузтво, тертя - в недовіру, забобони - в лють. По-друге, встановивши, як налаштована протидіюча сторона і фактори, що визначають його моральний стан, психолог може передбачити його поведінку в тій чи іншій обстановці. По-третє, психолог може дати необхідні рекомендації про дотримання почуття міри, про психологічно доцільному структуруванні та оформленні інформації. По-четверте, психолог може порекомендувати засоби і методи пропаганди: радіо, листівки, гучномовні установки, а також поширення чуток, і т.д. Він може виробити план найкращого використання всіх наявних засобів психологічного впливу за місцем, часом, співвіднесення з військовими, економічними та політичними подіями.

Таким чином, психологія в рамках психологічних операцій вказує на ті особливості людської і груповий психіки, які доцільно піддати впливу; розробляє ефективні методи оцінки психологічного стану протидіючої сторони; дає рекомендації фахівцям, які ведуть психологічну війну з планування операцій; виробляє критерії та методи оцінки результативності психологічного впливу на людей.

Створюючи науковий фундамент психологічної боротьби, психологи спираються на досягнення різних психологічних шкіл. При цьому за основу приймаються такі положення:

- про вирішальну роль несвідомого в детермінації людської поведінки, про роль механізмів психологічного захисту і способи їх подолання (психоаналіз);

- про рефлекторному закріпленні («якоріння», «зомбування») певним чином співвідносяться сприйняття, переживання, дії; про що вселяє сили структури, емоційного тону, просторово-часових характеристик інформації (біхевіоризм, нейролінгвістичне програмування);

- про роль «ментальних схем» в сприйнятті людиною навколишнього світу, подій та інформації (когнітивна психологія);

- про структуру і динаміку потреб людини (гуманістична психологія) та ін.

Психологія допомагає організаторам психологічних операцій виявляти найбільш слабкі ланки в морально-психологічному стані протидіючої сторони і науково обґрунтовано будувати тактику психологічного тиску на нього. Вона рекомендує широко використовувати в цих цілях національні, соціальні, релігійні протиріччя, труднощі, з якими стикаються протидіюча сторона (голод, холод, погане матеріально-технічне забезпечення та ін.); поширювати чутки та дезінформацію про великі втрати протидіє боку, відмінність інтересів і цілей різних категорій бойовиків; активно працювати із затриманими та ін.

Поради психологів активно використовуються для надання інформації, що поширюється легко і є швидко засвоюваною, тобто впливає на несвідоме людини. Це досягається шляхом експлуатації закономірностей людського сприйняття, так званих «ефектів». Серед них добре вивченим на сьогоднішній день є наступні: ефект первинності, ефект авторитету, ефект «голос пророка»; ефект повторення; ефекти покладання відповідальності та ін.

Розглянемо докладніше:

Ефект первинності. Фахівці виходять з того, що перше повідомлення про будь-яку подію робить більш сильний вплив, ніж наступні. Воно як би створює своєрідну установку, формує ставлення людини до того, що відбувається. Інша інформація, в цьому випадку, буде сприйнята лише тоді, коли вдасться змінити сформовану позицію людини, що істотно складніше. Надалі, джерело інформації, який першим повідомив про той чи інший факт буде оцінюватися як більш кращий. Тому важливим принципом є оперативність інформування об'єктів впливу про поточні події, зміни обстановки та ін.

Ефект авторитету. У психології добре відомо, що чим авторитетніше джерело інформації, тим більше сила її вселяє впливу на людей. З огляду на це, практики прагнуть створити для своїх джерел інформаційно-психологічного впливу імідж особливої обізнаності, об'єктивності і незалежності. Це досягається передачею достовірних відомостей, добре відомих, легко перевіряються, залученням думок експертів, свідків, документальних даних, використанням самокритики та ін.

Ефект «голос пророка». Доведено, що авторитет джерела інформаційно-психологічного впливу істотно зростає, якщо він володіє

високими прогностичними властивостями. Тому при здійсненні психологічної операції фахівці конструюють інформацію таким чином, що викладені в ній факти сприймаються як раніше ними передбачені. При цьому використовуються закономірності асоціацій по суміжності, подібності, контрасту, часової і просторової близькості.

Ефект повторення ґрунтується на закономірностях запам'ятовування людиною інформації. Психологічний механізм багаторазового повторення діє на основі примусового залучення уваги, підсвідомого сприйняття пропонованої інформації, суттєве звуження свідомості людини в екстремальній обстановці. В екстремальних ситуаціях людина менше замислюється над значенням окремих слів і формулювань. Психологами вироблені рекомендації як уникнути явної настирливості для недопущення апатії і байдужості при багаторазовому пред'явленні інформації. Вважається, що доцільно передавати одне й те саме повідомлення тричі: в короткому викладі, повному і знову в короткому. Потім, при необхідності, ця ж інформація може бути подана в іншій формі (новини, аналітичний огляд, інтерв'ю, панорама і ін.). При цьому дотримується установка на першочергове вплив на почуття і стан протидіючої сторони.

Ефект покладання відповідальності ґрунтується на тому, що людина схильна сприймати успішний і неуспішний розвиток подій в категоріях відповідальності. При цьому, він приписує причини успіху собі самому, а відповідальність покладає на інших людей. Тому фахівці при впливі на представників протидіючої сторони прагнуть зв'язати будь-які труднощі і перешкоди, невдачі з конкретними об'єктами (конкретні особи, політичні партії, організації, урядові кола, законодавство, моральні та етичні норми та ін.). Як правило, вибирається обмежена кількість таких об'єктів і на них наполегливо прямує ненависть бойовиків.

Одним з найбільш потужних і ефективних засобів впливу вважаються чутки. Вони мають властивість особливої психологічної заразливості, так як поширюються найчастіше знайомими людьми, в довірчій формі, мають особливу емоційне забарвлення. Вселяє сила чуток зростає прямо пропорційно зростанню дефіциту інформованості людей з приводу найважливіших подій, явищ, фактів. Поширення чуток, особливо в середовищі з переважаючими станами тривоги, невпевненості, сумнівів нерідко супроводжується деморалізацією НГУ, дезорганізацією їх доцільної діяльності.

Плануючи і здійснюючи психологічні операції, фахівці спираються на дані психології про специфіку роботи органів почуттів людини. Вважається, що деморалізуючий вплив сильніше тоді, коли реалізується одночасно через кілька аналізаторів. Тому в практиці психологічного впливу використовуються різні канали. Серед них:

а) візуальний - з використанням листівок, плакатів, продуктів харчування і предметів побуту з різними написами, газети, журнали та ін.;

б) аудіальний - із застосуванням звернень, закликів, виступів, радіопередач;

в) аудіовізуальний - безпосереднє спілкування, телепередачі, кінофільми та ін.

Для доведення інформації до об'єктів впливу застосовуються відповідні кошти. Останні застосовуються, як правило, масоване.

РОЗДІЛ 7

ОСНОВНІ ЗАХОДИ ЩОДО ПРОТИДІЇ ПСИХОЛОГІЧНОМУ ВПЛИВУ НА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ СЛУЖБО-БОЙОВИХ ЗАВДАНЬ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ

Знання цілей, завдань, методів і засобів здійснення психологічних операцій в сучасній обстановці дозволяє визначити необхідні та ефективні заходи з протидії психологічним заходам представникам протидіючої сторони, спрямованим на підрив морально-психологічного стану особового складу НГУ, дезінформацію і деморалізацію особового складу, дезорганізацію його бойової діяльності.

Ефективність роботи з протидії психологічним диверсіям буде залежати від того, наскільки вдасться на практиці реалізувати принципи попередження, дохідливості і емоційної насиченості проведених заходів. Тобто результати протидії будуть визначатися тим, якою мірою психологи врахують закономірності функціонування психіки в екстремальній обстановці:

У роботі з організації та здійснення протидії представникам протидіючої сторони, можна умовно виділити три напрямки: прогнозування, профілактика і зрив психологічних акцій протидіючої сторони. Здійснюючи прогнозування психологічних операцій психологи повинні оцінити які сили і засоби психологічного впливу можуть бути застосовані. Виходячи з цього, можна припускати, що військовослужбовці підрозділу, які вирішують головні завдання, обов'язково піддадуться масованому психологічному впливу протидіючої сторони.

Важливим моментом прогнозування є визначення можливої тематики і символіки протидіючої сторони з метою попередження, зниження їх ефективності або нейтралізації. Наприклад, за поглядами психологів найбільшої шкоди моральному духу завдають такі фактори, як небезпека, дискомфорт, брак їжі, відсутність досвіду, негативне ставлення дій керівників представникам протидіючої сторони та ін. Отже, саме ці явища будуть експлуатуватися в процесі інформаційно-психологічного впливу на протидіючу сторону. Необхідно передбачити можливу ступінь уразливості наших військовослужбовців перед пропагандою і психологічними діями представниками протидіючої сторони, виявити групи і окремих військовослужбовців, які найбільшою мірою можуть бути схильні до деморалізації.

Попередження ефективного «спрацьовування» психологічної операції передбачає надійне перекриття каналів психологічного впливу на особовий склад. Тут важливо тримати під постійним контролем людей, чия діяльність пов'язана з прийомом і передачею інформації (зв'язківців). Вони можуть стати спочатку об'єктами, а потім і ланкою що передає дезінформацію.

Практика показує, що в екстремальних умовах недоцільно дозволяти військовослужбовцям мати мобільні телефони, особисті радіоприймачі.

Особлива увага психологів має бути приділено військовослужбовцям, яким найбільше загрожують психологічному впливу. До них можна віднести людей з помітною нервово-психічною нестійкістю, з високою психосоматичною провідністю і тривожністю, які в складних ситуаціях нерідко стають індукторами паніки. Ефективними способами попередження негативних наслідків в цьому випадку є:

- призначення наставників з числа досвідчених, психологічно стійких військовослужбовців до потенційно схильним психологічному впливу протидіючої сторони, з метою надання психологічної підтримки;

- включення останніх в «трійки» і «п'ятірки» військовослужбовців, націлені на вирішення конкретних завдань;

- проведення з ними індивідуальної роботи і навчання прийомам психічної саморегуляції та ін.

Для вироблення у військовослужбовців навичок з саморегуляції свого психофізичного стану слід використовувати методіку ігрового моделювання, в основі якої лежить методика ситуативно-уявного психорегулюючого тренування (далі СУПТ).

СУПТ - метод психологічної підготовки військовослужбовців до бою, який базується на уявному відтворенні бойової ситуації, варіантів її розвитку, здійснюваних дій і емоційного фону діяльності. При цьому військовослужбовець як би сприймає реальну бойову ситуацію "очима" її учасника (суб'єкта бойової ситуації).

Оскільки суб'єкт бойової ситуації - це конкретний військовослужбовець фахівець, то опис бойових умов проводиться з точки зору його військової спеціальності. Тому СУПТ проводиться тільки за спеціальностями, наприклад, тільки з механіками-водіями.

Одночасно в СУПТ можуть брати участь до 15 військовослужбовців. Її організація включає три етапи:

1. Підготовка (підбір бойової ситуації і її оформлення).
2. Ситуативно-подібний тренінг.
3. Аналітичний розбір ситуації і можливих дій в ній.

Більш докладний опис методики див. Додаток Г.

Зниження ефективності психологічних акцій сприяє безперервне, об'єктивне, психологічно доцільно структуроване інформування військовослужбовців.

Пам'ятаючи про специфіку дії психологічних механізмів сприйняття людиною інформації (ефекти первинності, авторитету, покладання відповідальності та ін.),

Зрив психологічного впливу протидіючої сторони на особовий склад НГУ досягається різними способами. Наприклад, індивідуальної і групової роз'яснювальною роботою з військовослужбовцями, здійсненням

безперервного контролю індивідуальних і групових думок і настроїв військовослужбовців у зв'язку з психологічними діями протидіючої сторони. Така робота покликана сформуванню у них негативне ставлення до всього того, що робить протидіюча сторона.

Шляхи і методи роботи з психологічної підготовки і підтримки особового складу такі:

- включення елементів психологічної підготовки і підтримки в систему професійної, професійно-психологічної та соціально-гуманітарної підготовки;

- визначення серед військовослужбовців кола осіб, які за своїми особистими і професійними якостями можуть надати допомогу в моральній підготовці та підтримці особового складу;

- виявлення серед військовослужбовців кола осіб, які потребують індивідуальної психологічної підготовки та підтримки;

- випуск і поширення оперативних поліграфічних матеріалів, що впливають на моральний стан особового складу;

- організація зустрічей з військовослужбовцями, які мають досвід вирішення професійних завдань в екстремальних ситуаціях;

- розбір і обговорення конкретних ситуацій виконання службових обов'язків, коли особливо яскраво виявлялися моральні якості (як позитивні, так і негативні) військовослужбовців НГУ, представників протидіючої сторони, або включення елементів такого обговорення в розбір службових ситуацій;

- організація спеціальних групових бесід на морально-етичні теми;

- оперативне інформування командування за постійним місцем служби і, в необхідних випадках, сімей військовослужбовців про факти прояву ними високих моральних якостей при виконанні службових обов'язків;

- проведення спеціальної роботи з формування здорових моральних традицій в колективах військовослужбовців;

- індивідуальна робота з командирами з надання їм допомоги в реалізації позитивних морально-психологічних впливів на підлеглих;

- культурно-масові заходи.

Список використаної літератури

1. Абрамов Ю. О. Моніторинг надзвичайних ситуацій [Текст] : підручник // Ю.О. Абрамов, Є.М. Грінченко, О.Ю. Кірючкін, П.А. Коротинський, С.М. Миронець та інш. – Харків.: Вид-во АЦЗУ, 2005. – 530 с.
2. Александровский Ю.А. Психические расстройства во время и после стихийных бедствий и катастроф [Текст] / Ю.А. Александровский, Б.П. Щукин // Журнал невропатологии и психиатрии, 1991. – № 5. – С. 39-43.
3. Алещенко В.І. Морально-психологічне забезпечення застосування військ (сил), становлення та сутність [Текст] : навчально-методичний посібник / В.І. Алещенко. – К.: Національна академія оборони України, 1999. – 433 с.
4. Артюшин, Л. М. Праця в особливих умовах [Текст] / Л.М. Артюшин, С. П. Мосов, О. Р. Охременко. – К. : Химджест, 2004. – 94 с.
5. Атаманчук М.О. Індивідуалізація виховання військовослужбовців (Основи теорії, методика і організація) [Текст] : Навч. Посібник / М.О. Атаманчук. – К.: КВГІ, 1996. – 356 с.
6. Бабенко М. Морально-психологічне забезпечення військової дисципліни та профілактика правопорушень [Текст] / М. Бабенко, М.П. Ротань. – К.: ВГІ НАОУ, 2000. – 190 с.
7. Бандурка О.М. Екстремальна юридична психологія в діяльності персоналу органів внутрішніх справ України [Текст] : науково-практич. посібник / О.М. Бандурка. – Харків : Вид-во Нац. ун-ту внутр. справ, 2005. – 319 с.
8. Барко В. І. Розвиток комунікативних умінь керівників міліції та вирішення конфліктів (психолого-педагогічний аспект) [Текст]: навчальний посібник / В.І. Барко, Ю.Б. Ірхін, П.П. Підюков. – К. : Київський юридичний інститут, 2005. – 110 с.
9. Блінов О. А. Формування емоційної стійкості у військовослужбовців аеромобільних військ під час повітрянодесантної підготовки [Текст] / О.А. Блінов – дис. ...канд. психол. наук. 20.02.02. – К., 1999. – 227 с.
10. Бобнева М. И. Социальные нормы и регуляция поведения. [Текст] / М. И. Бобнева. – М., 1978. – 312 с.
11. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление [Текст] / В.А. Бодров. – М. : ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.
12. Бойко О. В. Психологічна підготовка Ч.1 (теоретичний аспект) [Текст] : навчально-методичний посібник / О.В. Бойко, І. М. Гузенко, В. М. Кожевніков та ін., – Львів: АСВ, 2010. – 200 с.
13. Виховна робота в Збройних Силах України [Текст]. Вип. 1. Виховна робота в бойових обставинах. – Львів, ДУ «ЛП», 1996. – 330 с.

14. Воробйова І.В. Особливості сприйняття представників сил охорони правопорядку студентською молоддю / І.В. Воробйова, Я.В. Мацегора // Право і безпека. – 2015. – №4 (57). – С.186-193.
15. Газен В. А. Психические состояния [Текст] : Экспериментальная и прикладная психология, вып. 10 // В.А. Газен, В.Н. Юрченко – Л. : Изд. Ленингр. ун-та, 1981. – С. 5-16.
16. Горго Ю. П. Психофізіологія (прикладні аспекти) [Текст] : навч. посібник / Ю.П. Горго. – К. : МАУП, 1999. – 128 с.
17. Давыдов В. В. Психология деятельности как основа формирования способности и готовности к практической деятельности [Текст] / В. В. Давыдов. – М. : Наука, 1997. – 231 с.
18. Динаміка психічних станів військовослужбовців сил охорони правопорядку при виконанні службово-бойових завдань під час масових заворушень [Текст] : монографія / І.І. Приходько, О.В. Тімченко, А.А. Лиман та ін. / Під заг. ред. проф. І.І. Приходька. – Х. : НА НГУ, 2016. – 130 с.
19. Діагностика, терапія та профілактика медико- психологічних наслідків бойових дій в сучасних умовах [Текст] : Методичні рекомендації / Укладачі: Волошин П.В., Марута Н.О., Шестопалова Л.Ф., Лінський І.В., Підкоритов В.С., Ліпатов І.І., Бучок Ю.С., Заворотній В.І., – Х. : Інститут неврології, психіатрії та наркології НАМН України, 2014. – 80с.
20. Дубова І. О. Психологічні особливості професійного спілкування працівників міліції в екстремальних умовах [Текст]: автореф. дис.... канд. психол. наук: 19.00.06 “Юридична психологія” / І. О. Дубова. – К., 2003. – 19 с.
21. Дьяченко М.И. Готовность к деятельности в напряженных ситуациях. Психологический аспект [Текст] / М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович, В.А. Пономаренко. – Минск: изд-во Университетское, 1985. – 237 с.
22. Екстремальна психологія [Текст] / Підручник / за заг. ред. проф. О.В. Тімченка – Х. : УЦЗУ, 2007. - 502 с.
23. Закон України «Про військовий обов’язок і військову службу» від 25.03.1992 № 2232-ХІІ [Електроний ресурс] / Відомості Верховної Ради України, 1992, № 27, ст.385. – Режим доступу: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/2232-12/page2>.
24. Ильин Е. П. Дифференциальная психология профессиональной деятельности [Текст] / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2008. – 432 с.
25. Інформаційно-психологічна протидія у Національній гвардії України (психологічний аспект) [Текст]: монографія / І. В. Воробйова, Я. В. Мацегора, І. І. Приходько та ін. – Х. : Нац. акад. НГ України, 2014. – 323 с.
26. Ірхін Ю. Б. Організація та здійснення психологічного забезпечення оперативно-службової діяльності органів внутрішніх справ України [Текст]: навч. посіб. / Ю. Б. Ірхін. – К. : РВЦ НАВСУ, Київський юридичний інститут, 2005. – 164 с.

27. Караяни А. Г. Прикладная военная психология [Текст] / А.Г. Караяни, И.В. Сыромятников. – СПб. : Питер, 2006. – 480 с.
28. Кокун О.М. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій [Текст] : Методичний посібник / О.М. Кокун, Н.А. Агаєв, І.О. Пішко та ін. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2015. – 170 с.
29. Колесніченко О.С. Визначення особливостей адаптації військовослужбовців до перебування у стресових умовах, як фактору підвищення якості їх професійної психологічної підготовки та реабілітації [Текст] / О.С. Колесніченко // Сучасний стан психологічного забезпечення професійної діяльності сил охорони правопорядку: Матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Харків, 21 листопада 2014 року). – Х. : Національна академія НГУ, 2014. – С. 152-156.
30. Колесніченко О.С. Здатність долати стреси, як фактор формування Я-концепції фахівців ризиконебезпечних професій [Текст] : збірник наукових праць «Вісник Національного університету оборони України» / О.С. Колесніченко. – К. : НУОУ, 2014. – Вип.2.(39). – 347с. – С.193-199.
31. Колесніченко О.С. Особливості психологічного супроводу військовослужбовців, які залучені до виконання службово-бойових завдань в зоні проведення антитерористичної операції [Текст] / О.С. Колесніченко // Сучасний стан психологічного забезпечення професійної діяльності сил охорони правопорядку: Матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Харків, 21 листопада 2014 року). – Х. : Національна академія НГУ, 2014. – С. 5-8.
32. Колесніченко О.С. Роль психологічного тренінгу у формуванні психологічної готовності військовослужбовців внутрішніх військ до службово-бойової діяльності в екстремальних умовах [Текст] / О.С. Колесніченко // Психологічні технології в діяльності правоохоронних органів : матеріали ІХ міжнародної наук.-практ. конф. (м. Донецьк, 24 травня 2013 р.) / О.С. Колесніченко. – Донецьк : ДЮІ МВС України, 2013. – 340 с. – С.292-298.
33. Коробейников М.П. Современный бой и проблемы психологи [Текст] / М.П. Коробейников. – М., 1972. – 245 с.
34. Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах [Текст] : навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк.– К. : Ніка-центр, 2006. – 580 с.
35. Корольчук М. С. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я [Текст] : Навчальний посібник / М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк, А.Ф. Косенко, Т.Г. Кочергіна // За заг. ред. М.С. Корольчука. – К. : «ІНКОС», 2002. – 272 с.

36. Корольчук М.С. Психофізіологія діяльності [Текст] : Підручник для студентів вищих навчальних закладів / М.С. Корольчук – К. : Ельга, Ніка – Центр, 2003. – С. 122.

37. Крайнюк В.М. Психологічні особливості проявів тривожності і агресивності у юнаків призовного віку [Текст] / В.М. Крайнюк // автореф. дис... канд. психол. наук. – К., 1999. – 18 с.

38. Лаптії В.А. Порядок дій співробітників органів внутрішніх справ в екстремальних умовах [Текст] : метод. реком. / В. А. Лаптії. – К. : Укр. акад. внутр. справ, 1996. – 28 с.

39. Лебедева С.Ю. Психологічне забезпечення професійної та функціональної надійності фахівців снайперських груп спеціальних підрозділів МВС України [Текст] / С.Ю. Лебедева, О.В. Тімченко : Монографія. – Х. : ХНАДУ, 2005. – 326 с.

40. Литвиновський Є.Ю. Морально-психологічне забезпечення підготовки та ведення бойових дій [Текст] : Навчально-методичний посібник, видання II, доповнене, у двох частинах: частина I / Є.Ю. Литвиновський, О.І. Попохвич, В.І. Савінцев, В.В. Стасюк. – К.: ВГІ НАОУ, 2002. – 207 с.

41. Макаревич О.П. Психологічна підготовка особистості до поведінки в складних ситуаціях [Текст] : навч.-метод. посіб. / О.П. Макаревич. – К.: ВГІ НАОУ, 2000. – 188 с.

42. Мацегора Я.В. Динаміка психологічного та психофізіологічного стану особового складу сил охорони правопорядку України, які виконували службово-бойове завдання з припинення групових порушень громадського порядку [Текст] / Мацегора Я.В., Приходько І.І., Тімченко О.В., Ліпатов І.І., Воробйова І.В. // Академія ВВ МВС України. "Честь і Закон", 2009. – № 4. – С. 68-74.

43. Мацегора Я.В. Необхідність формування конфліктологічної компетентності у правоохоронців в ході їх професійної підготовки [Текст] / Я.В. Мацегора, І.В. Воробйова // Наукове забезпечення службово-бойової діяльності внутрішніх військ МВС України: збірник тез доповідей IV науково-практ. конф., Харків, 22 лютого 2012 р. : [від. за вип. Д.В. Павлов] – Х. : Академія внутрішніх військ МВС України, 2012. – С. 59-61.

44. Мацегора Я.В. Негативные информационно-психологические воздействия на военнослужащих внутренних войск при массовых общественно-политических беспорядках [Текст] / Я.В. Мацегора, І.В. Воробйова // Коченовские чтения «Психология и право в современной России». Сборник тезисов участников Всероссийской конференции по юридической психологии с международным участием. – М. : МГППУ, 2012. – 290 с.

45. Мацегора Я.В. Здійснення негативного інформаційно-психологічного впливу на військовослужбовців внутрішніх військ при виконанні службово-бойових завдань з охорони громадського порядку / Я.В. Мацегора, І.В. Воробйова // Наукове забезпечення службово-бойової

діяльності внутрішніх військ МВС України : Збірник тез доповідей V науково-практичної конференції (Харків, 28 березня 2013) / Секція 4. «Актуальні проблеми морально-психологічного забезпечення службово-бойової діяльності сил охорони правопорядку». – Х. : Акад. внутрішніх військ МВС України, 2013. – 124 с. – С.67-69

46. Методичне забезпечення психологічного супроводження діяльності вищого навчального закладу системи МВС України [Текст] / В. І. Московець, А. П. Москаленко, Д. О. Кобзін. – Х.: Нац. ун-т внутр. справ, 2004. – 240 с.

47. Моляко, В. О. Психологічна готовність до творчої праці [Текст] / В. О. Моляко. – К. : Знання. 1989. – 48 с.

48. Орбан-Лембрик, Л.Е. Юридична психологія [Текст] : курс лекцій / Л. Е. Орбан-Лембрик, В.В. Коцинець; Прикарпатський національний університет ім. В.Стефаника. – М. : Івано-Франківськ, 2005. – 316 с.

49. Організація психологічної підготовки особового складу підрозділів Сухопутних військ [Текст] : навчально-методичний посібник / за ред. Г. П. Воробйова. – Львів: АСВ, 2012. – 430 с.

50. Основи роботи психолога внутрішніх військ МВС України [Текст]: навч. посіб. / І. І. Ліпатов, І. І. Приходько, Ю. Б. Ірхін, та ін. – Х. : Акад. ВВ МВС України, 2008. – 152 с

51. Пам'ятка з психології бою [Текст] : методичні рекомендації / НДЦ ГП ЗС України. – 2014. – 28 с.

52. Пасічник, В. І. Теорія та практика психологічної допомоги [Текст]: навч. посіб. / В. І. Пасічник, І. І. Ліпатов, Л. Ф. Шестопалова та ін. – Х. : Акад. ВВ МВС України, 2011. – 250 с.

53. Попович О.І. Виховна робота в підрозділі [Текст] : Навч.-метод. Посібник / О.І. Попович, В.І, Петрович, В.В. Стасюк. – К. : КВГІ, 2000. – 168 с.

54. Практична психологія у правоохоронній діяльності [Текст]: навч.-метод. матеріали / П. Сопек, Л. Мороз, З. Яковенко. – К. : Вид-во Паливода А. В. – 2005. – 164 с.

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

56. Психологічна підготовка (теоретичний аспект) [Текст]: навч.-метод. посіб. / О. В. Бойко, І. М. Гузенко, В. М. Кожевніков та ін.; Ч.1. – Львів: АСВ, 2010. – 200 с.

57. Психологічна підготовка водіїв внутрішніх військ МВС України до керування транспортним засобом в екстремальних умовах діяльності [Текст] : навч. посіб. / Я. В. Мацегора, І. І. Приходько, С. Т. Полторак та ін. – Х. : Акад. ВВ МВС України, 2013. – 126 с.

58. Психологічна робота з особовим складом сил охорони правопорядку щодо виконання службово-бойових завдань під час організації та проведення міжнародних великомасштабних спортивно-масових заходів [Текст] : навч.

посіб. / І. І. Приходько, О. В. Тімченко, С. Т. Полторац та ін. – Х. : Акад. ВВ МВС України, 2013. – 197 с.

59. Психологічний супровід військовослужбовців, які виконують службово-бойові завдання в екстремальних умовах [Текст] : методичні рекомендації / Я.В. Мацегора, І.В. Воробйова, О.С. Колесніченко, І.І. Приходько. – Х. : НА НГУ, 2015. – 68 с.

60. Психологічні особливості віддалених наслідків стресогенних впливів: монографія / М.С. Корольчук, М.В. Корольчук, А.І. Кулаженко та ін.; за ред. М.С. Корольчука. – К. : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2014. – 276 с.

61. Психологія екстремальної діяльності [Текст] : навч. посіб. / І. І. Приходько, О. С. Колесніченко, О. В. Тімченко та ін. / Під заг. ред. проф. І. І. Приходька. – Х. : НА НГУ, 2015. – 408 с.

62. Психологія натовпу й управління ним при виконанні службово-бойових завдань [Текст] : навч. посіб./ І.І. Приходько, О.В. Тімченко, С.Т. Полторац та ін. – Х. : Національна акад. НГУ, 2015.- 175 с.

63. Психологія праці у звичайних та екстремальних умовах: навч. посіб. / М.С. Корольчук, В.М. Корольчук, С.М. Миронець та ін. – К. : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2015. – 652 с.

64. Психологія професійної діяльності працівників органів внутрішніх справ [Текст]: навчальний посібник. – Львів : ЛьвДУВС, 2011. – 648 с.

65. Романчук В.М. Формування професійно-прикладної фізичної підготовленості курсантів засобами фізичних вправ [Текст] / В.М. Романчук // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. – 2013. – Вип. 12 (39). – С. 107-114.

66. Савінцев В.І. Морально-психологічне забезпечення бойових дій [Текст] : навч. посібник / В.І. Савінцев. Ч. І. – К., КВГІ, 1997. – 275 с.

67. Смирнов, Б. А. Психология деятельности в экстремальных ситуациях [Текст] / Б. А. Смирнов, Е. В. Долгополова. – Х. : Гуманитарный центр, 2007. – 276 с.

68. Соснови́кова Ю.Е. Психические состояния человека, их классификация и диагностика [Текст] / Ю.Е. Сосникова. – Горький : ГГПИ им.А.М. Горького, 1975. – 118с.

69. Туринська О. Є. Психологічні особливості професійного спілкування працівників правоохоронних органів [Текст] / О.Є. Туринська // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. – 2012. – № 2 (2). – С.480-490.

70. Шимко В. А. Професійне спілкування правоохоронців в особливих умовах: комунікативні стратегії [Текст] / В. А. Шимко // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. – 2010. – Вип. 24-25: Військово-спеціальні науки – С. 68-72.

71. Шостак В.И. Теоретические основы военной психофизиологии [Текст] / В.И. Шостак. – Л. : Изд-во ВМА им. Кирова, 1991. – 150 с.

72. Ягупов В.В. Військова психологія [Текст] / В.В. Ягупов. – К. : Либідь, 2005.– 654 с.

73. Ягупов В.В. Морально-психологічне забезпечення [Текст]: Курс лекцій / В.В. Ягупов. – К.: Видавничо-поліграфічний центр “Київський університет”, 2002. – 448 с.

74. Ягупов В.В. Військова психологія [Текст] : підручник / В. Ягупов. – К. : Тандем, 2004. – 656 с.

Матеріали для розроблення та проведення тренінгових занять з формування емоційно-вольової стійкості у військовослужбовців Національної гвардії України

Основною метою емоційно-вольової саморегуляції є формування особливих психічних станів, що сприяють найбільш оптимальному використанню військовослужбовцями своїх внутрішніх можливостей, розкриттю його творчого потенціалу, більш широкого та ефективного прояву його професійних якостей і здібностей. Це досягається за рахунок спеціальних центрально-мозкових перебудов, у результаті чого створюється така інтегративна діяльність організму, що концентровано і найбільш раціонально спрямовує усі його можливості на вирішення конкретних задач.

Таким чином, можливість (у певних межах) самостійно активно змінювати процеси, які відбуваються у власному організмі, і управляти ними має важливе значення. Шляхом саморегуляції можна на короткий час стосовно до ситуації активізувати або загальмувати психічні процеси, а також підвищити якість підготовки та ефективність виконуваної діяльності. Наприклад, при затриманні озброєного злочинця військовослужбовець може придушити виникаюче почуття страху непевності, підняти свій бойовий дух, мобілізуватись і т.д. За допомогою різноманітних форм саморегуляції можна впливати як на пізнавальні, так і на мотиваційні процеси; підвищувати дієвість мотивів і установок (наприклад, під час роботи з високими навантаженнями, що супроводжуються відчуттями монотонності і сильного стомлення). Це важливо для розвитку боєздатності і твердості духу в діяльності військовослужбовців.

Принципово психічна саморегуляція має дві цільові настанови: з одного боку, створення максимально сприятливих психологічних передумов для успішного виконання службової діяльності, з іншого боку, – полегшення переходу до відпочинку. При цьому варто розрізняти застосування простих психорегуляторних прийомів, знайдених самим військовослужбовцем у результаті набутого досвіду (“наївна” психорегуляція), і оволодіння науково обґрунтованими тренувальними методами. Під оволодінням психорегуляторними тренувальними методами розуміється, як правило, цілеспрямована зміна автономних процесів, тобто довільно не керованих звичайними засобами. Бажаний ефект досягається тільки шляхом планомірного повторюваного тренування.

Сутність психічної саморегуляції полягає в тому, що почуття, які накопичуються в процесі спілкування з навколишнім середовищем, і пізнання власного організму людина робить предметом систематичного тренування, щоб впливати на свій психічний стан і організм у цілому. Психічна саморегуляція за допомогою емоційно-вольового тренування

спирається на важливий загальний принцип функціонувань організму: постійний зворотний зв'язок, сигналізацію центральної нервової системи про виконання фізіологічних процесів. Ці сигнали можуть сприйматися диференційовано і створювати основу, на якій будується зміст програм емоційно-вольового тренування (тренування почуття внутрішньої розкнутості, різкості, напруження, розслаблення тощо).

У принципі, кожний здоровий, працездатний військовослужбовець має у своєму розпорядженні передумови до оволодіння методами саморегуляції. Однак при цьому необхідно враховувати, що існує ряд факторів, які можуть знижувати ефективність і результативність використання прийомів емоційно-вольової саморегуляції. Серед них можна виділити такі.

1. Ставлення військовослужбовця до виконання даних вправ (його внутрішній настрій). Досягненню успіху не сприяє надмірна самовпевненість. Ефекту не можна досягнути тільки за допомогою одного бажання. Потрібна систематична робота, терпіння, вольові зусилля.

2. Успіх, досягнутий на ранній стадії тренування, що може дезорієнтувати особу, яка тренується в її ставленні до занять, обумовити надмірну віру в себе і невміння переборювати труднощі.

3. Погані умови самотренування. Треба створювати спокійну обстановку, яка виключає зовнішні перешкоди, що сприяє розслабленню. В міру оволодіння методами психорегуляції можна переходити до тренування в реальних умовах службової діяльності.

4. Неправильний вибір методу саморегуляції, який не відповідає індивідуальним особливостям військовослужбовця. Через це вибір психорегулюючих засобів повинен робитися з великою обережністю при постійному контролі їх ефективності.

5. Особливість прояву таких особистих якостей, як сугестивність і схильність до фантазії.

Процес емоційно-вольової саморегуляції будується на трьох основних принципах: релаксації, візуалізації, самонавіювання.

Сутність принципу *релаксації* полягає в підготуванні тіла і психіки до спільної роботи. Саме в моменти релаксації можна почути свій внутрішній голос і відчутти зв'язок свого організму і розумової діяльності. Релаксація, або розслаблення, означає звільнення тіла і психіки від непотрібного напруження, взаємо-зворотний процес: тіло розслаблюється в міру того, як заспокоюється мозок, а мозок заспокоюється від того, як розслаблюється і розряджається тіло.

Другий принцип – *візуалізація*. Інтуїтивне мислення використовує різні шляхи проникнення у свідомість. Основним є шлях малювання картин, або візуалізація образів у мозку людини. Це називається створенням внутрішньої уяви. Візуалізація (створення образів) означає різноманітні засоби активізації спрямованої уяви за допомогою слухових, зорових, нюхових, смакових, дотикових відчуттів, а також їх комбінацій. У принципі мозок людини

однаково реагує як на образи об'єктивного світу, так і на утворювані внутрішні образи. І тому навички візуалізації дозволяють людині краще використовувати свої внутрішні ресурси, активізувати перебіг психічних процесів.

Сутність принципу *самонавіювання* полягає в тому, що за допомогою нього ми перетворюємо наші внутрішні уяви на слова, які неодноразово віддаються відгуком у нашій свідомості. Ці слова, наповнені власною внутрішньою силою і підтримкою, сприймаються глибоко на емоційному рівні. Такий внутрішній стан може бути сформульований як відношення, намір і установка, які виражені словами: “Я можу це зробити”. Самонавіювання – це ясне ствердження про те, що успіх можливий, виражене від першої особи в даний момент. Слова, звернені до себе, посилюють віру в те, що людина може досягти своєї цілі, і вказують напрямок, в якому потрібно рухатись. Вони змушують мозок сконцентруватись і активно брати участь у досягненні цілі. Самонавіювання – це активна установка, що дозволяє виразити образи словами.

Найпростіші методи саморегуляції

Мета застосування найпростіших методів саморегуляції полягає в тому, щоб допомогти створенню оптимальних внутрішніх умов для успішного виконання службових дій військовослужбовцем. При цьому мається на увазі ряд моментів:

- закріплення позитивної установки щодо себе (“Я справлюсь”), підвищення почуття впевненості в собі;
- гармонізація і активація емоційно-афективних процесів (особливо в ситуаціях, пов'язаних із ризиком, почуттям страху, дефіцитом часу на здійснення професійних дій та ін.);
- підвищення зосередженості під час підготовки до виконання службово-бойової діяльності;
- прискорення переходу до відпочинку після великих службових навантажень;
- підтримка високого рівня функціональної готовності і працездатності при великій тривалості службово-бойової діяльності (наприклад, при цілодобових чергуваннях).

Застосування найпростіших методів саморегуляції насамперед посилює стимулюючу регуляцію, яка орієнтує на певну діяльність. До них належить посилення позитивних і виключення негативних установок військовослужбовця стосовно себе, своїх можливостей, очікуваних професійних результатів. Передусім мається на увазі формування оптимістичного професійного настрою. Сюди ж належить і форма психічного самонавіювання, спрямована на подолання страху, монотонності, антипатії (наприклад, до затриманого у п'яному стані тощо). Оптимістичний стан не є подарунком долі. Потрібна систематична робота над собою для того, щоб навчитися управляти своїми емоціями і почуттями, налаштуватися

на подолання труднощів, знімати вплив психологічного навантаження тимчасових службових невдач та ін.

При оволодінні військовослужбовцями найпростішими методами саморегуляції необхідно враховувати ту обставину, що неможливо рекомендувати якийсь універсальний метод, придатний для використання всіма військовослужбовцем. Методи саморегуляції треба спеціально підбирати з урахуванням особливостей характеру військовослужбовця, його темпераменту, специфіки діяльності і багатьох інших чинників.

Для відповідних тренувань можуть бути рекомендовані такі методи.

Використання прийомів логіки. Дуже часто сформована ситуація потребує, щоб військовослужбовець умів холонокровно розібратись у ній. При цьому можна спочатку переконати себе в нераціональності наявного психічного стану неадекватного нервового напруження, а потім – у доцільності іншого стилю діяльності і поведінки. В процесі логічного осмислення ситуації і усунення пов'язаних із нею негативних емоцій можна користуватися кількома прийомами. Знімати нервове напруження можна, поговоривши із самим собою, переконавши себе в несерйозності переживань. Психічний захист у цьому випадку будується на самопереконанні в тому, що скрутні стани виховують уміння навіть із невдачі витягати максимум користі. Важливо чітко проаналізувати, що відбулося, де допущена помилка, і відразу ж уявити собі, яка може бути користь для майбутньої діяльності.

Дуже важливим є прийом індивідуально значущого самопереконання типу “Я – найдосвідченіший”, “Я все можу”, “Я можу справитися з поставленими службово-бойовими завданнями” тощо. Ці самопереконання треба обов'язково тренувати, постійно використовуючи їх як стимул у подоланні важких ситуацій, що виникають у щоденній практиці.

Використання самонаказів. Дисциплінований військовослужбовець може добре управляти собою за допомогою внутрішніх самонаказів типу: “Треба!”, “Сміливіше!”, “Терпи!”, “Працюй!” і т.п. Важливо систематично тренувати подолання себе з таким додатковим самонаказом. В остаточному підсумку повинен сформуватися свого роду органічний зв'язок між внутрішньою промовою і дією. Самонаказ при цьому знаходить додаткову силу, стає свого роду пусковим стимулом. Слід зазначити, що дуже зручно об'єднувати самонакази з формулами самопереконання. Наприклад: “Я нічого не боюся! Вперед!” або “Я справлюся з цією роботою! Сміливіше!” тощо.

Використання уявлення. Особам із художнім типом мислення допомагає прийом, заснований на “трі в кого-небудь”. Наприклад, оперативний працівник, що виконує якусь важку і напружену роботу, може уявити себе в образі літературного героя або кіногероя-детектива. Уміння подумки уявити собі образ для імітації, ввійти в потрібну роль допомагає знаходити свій стиль поведінки і не тільки регулювати свій стан, але і, якщо потрібно, робити психологічний тиск на злочинця.

Цілеспрямоване уявлення ситуацій. Умінню настроїтись або зняти нервово напруження допомагає використання уяви. У кожної людини є в пам'яті ситуації, в яких вона відчувала спокій, розслаблення. У одних – це пляж, приємне відчуття відпочинку на теплому піску після купання, у інших – гори, чисте свіже повітря, блакитне небо, сніжні вершини. Таких ситуацій може бути дуже багато, але вибрати треба найбільш значну, здатну викликати потрібні емоційні переживання.

Під час настроювання на виконання якоїсь професійної дії військовослужбовцем рекомендується пригадати емоційні сцени, ситуації, пов'язані, наприклад, з успішною затримкою злочинця, героїчними вчинками тощо.

Засоби відволікання. Існують стани, коли до активних методів саморегуляції удаватись важко. Нерідко це буває пов'язано з вираженим стомленням, почуттям спустошення, розпачу. В таких випадках зняти вантаж психічного напруження можна за допомогою різноманітних засобів відволікання. Це може бути книга, яку перечитуєш багато разів, не гублячи до неї інтересу, може бути улюблена музика або фільм тощо.

Свідоме управління м'язовим тонусом. М'язовий тонус – один із показників емоційного стану. Як правило, нераціональне нервово-психічне напруження сполучається з непотрібним напруженням мускулатури, а це, у свою чергу, ще більше збільшує нервово навантаження. Велике значення при цьому має уміння доволно управляти м'язовим тонусом, особливо тонусом обличчя. Варто насупитись, прийняти смутне вираження обличчя, як стане дійсно смутно. І навпаки, посмішка здатна зробити чудо. Уміння посміхнутись навіть у важкій ситуації, прибрати непотрібну скутість, психічну напруженість, затиск м'язів підвищує здатність людини до кращої реалізації своїх можливостей.

Дихання як засіб саморегуляції. Дихання займає важливе місце в системі емоційно-вольової саморегуляції. Уміння правильно дихати є основою успіху в оволодінні методами саморегуляції. Нижче буде більш докладно освітлено методи дихальної гімнастики. Проте хотілося б зазначити, що найпростіші дихальні прийоми можуть успішно використовуватися військовослужбовцями в ситуаціях, коли необхідно швидко взяти себе в руки, заспокоїтись або, навпаки, підняти свій тонус.

Важливе значення для регуляції психічного стану має ритм подиху. Заспокійливий ритм полягає в тому, що кожний видих робиться вдвічі довше вдиху.

Добре показує себе такий прийом, як *дихання під рахунок*. У ситуації, коли необхідно заспокоїтись: на рахунок 1, 2, 3, 4 робиться вдих, потім на рахунок 1, 2, 3, 4 – видих, далі на рахунок 1, 2, 3, 4, 5 робиться вдих і на рахунок 1, 2, 3, 4, 5 – видих, і так вдих і видих подовжуються до 12. Відбувається штучна затримка подиху, що мимоволі призводить до певного зняття емоційного напруження. Навпаки, у ситуації, коли необхідно підняти

свій тонус, активізуватися, починають робити вдихи і видихи з 12 і поступово скорочують їх до 4. Подих частішає, напруження зростає.

Інший прийом – *затримка дихання*. У ряді випадків для того, щоб зняти гостре нервово напруження, можна зробити глибокий вдих і затримати подих на 20-30 секунд. Наступний за цим видих і повторний глибокий компенсаторний вдих будуть сприяти стабілізації стану.

Кожний із запропонованих найпростіших методів саморегуляції природно може бути поглиблений і розширений. Через це спочатку необхідно вибрати ті з них, які краще відповідають характеру і темпераменту, здаються найбільш зручними для систематичного застосування. Критерієм відбору повинні бути власні індивідуальні особливості. Крім того, необхідно враховувати, що методи саморегуляції можуть різнитися за спрямованістю. В одному випадку вони допоможуть зняти нервово напруження, розслабитись, відновити працездатність, в іншому – будуть сприяти мобілізації, входженню в особливий психічний стан, найбільш адекватний умовам службово-бойової діяльності.

Вправи на релаксацію і саморегуляцію

Вправа “Пульс”

Група зручно розташовується у кріслах. Ведучий пропонує всім учасникам зосередити свою увагу на певній частині тіла (наприклад, на кисті правої руки) і постаратися відчувати в ній поштовхи свого пульсу. Як тільки це вдалося, кожний починає вголос підраховувати удари. Кожні 2-3 хвилини ведучий подає команди, які переміщують джерело пульсації з однієї частини тіла в іншу. Наприклад: “Ліва кисть – права стопа – обличчя – сонячне сплетіння”.

Мета вправи – навчити учасників тонко відчувати своє тіло і вільно переміщати увагу з однієї його частини в іншу. Проте в цьому випадку, оскільки частота пульсу в усіх різна і при лічінні вголос учасники відволікають один одного, тренування відбувається в умовах інтенсивних слухових перешкод. “Стійкість до перешкод” на заняттях аутогенним тренуванням – надзвичайно цінна якість, тому що вона допомагає проводити релаксацію і самонавіювання не тільки в тепличних умовах, але і в умовах професійної діяльності.

Нерідко в ході роботи над вправою учасники самі звертають увагу на те, що найбільш “пульсуюча” частина тіла є завжди і найбільш розслабленою. В міру просування учасників у засвоєнні прийомів релаксації ведучий може пропонувати їм переходити до концентрації на більш важких для “ментального контакту” частинах тіла (кінчик носа, пальці ніг, визначені групи м’язів і невеличкі ділянки поверхні шкіри).

Вправа “Кулька і гиря”

Учасники стають в коло, повернувшись спинами до центра. Руки витягаються вперед так, щоб кисті правої і лівої рук знаходилися на одному рівні. Очі закриті. Пропонується уявити, що до кисті правої руки прив’язана

повітряна кулька; до лівої руки – важка гиря. Через 1-2 хвилини дається команда відкрити очі. При розвиненій увазі і уяві це завдання практично завжди призводить до того, що кисть правої руки опиняється вище за кисть лівої. Якщо цей ефект є, то можна приступити до основної вправи. Учасникам пропонується виконати ту ж вправу, але з відкритими очима. При цьому даються дві установки: “Як можна яскравіше уявіть кульку і гирю” і “Спостерігаючи за положенням рук, не робіть навмисних рухів”.

Потім учасники 3-5 хвилин працюють над вправою. Результати обговорюються.

Як і багато інших психотехнічних вправ, ця вправа повинна призвести до відкриття деяких нових психічних можливостей. Через це в ході обговорення ведучому варто звернути увагу насамперед на те, в чому і яким чином учасники вийшли за межі старих уявлень. Потрібно також мати на увазі і можливі засоби “відхилення” від нового досвіду.

Найпростіший варіант неуспішного виконання цієї вправи полягає в тому, що учасник одержує в ньому те ж саме, що і у варіанті із закритими очима, – руки розсовуються силою уяви. Учасник ніби знайшов засіб ігнорувати своє зорове сприйняття, яке сигналізує про рухи рук. Йому здається, ніби він успішно справився із завданням, а він лише повторив попередню вправу. Єдине нове придбання в тому, що він навчився нічого не сприймати з відкритими очима. На це варто вказати як на досягнення, але підкреслити: за руками потрібно стежити протягом усієї вправи. Після такого суворого нагадування відношення до вправи змінюється і стає можливим одержання нового досвіду.

Інший можливий вихід: руки перестають розходитися (маються на увазі учасники, що успішно виконували цю вправу із закритими очима). Протягом усього досвіду відбувалася певна внутрішня боротьба між прагненням піддатися уявлюваній картині і ясним сприйманням найменших рухів рук, що повертає до установки не рухати руками. Учасник починає сумніватися в розумності цієї вправи. Іноді цей сумнів є настільки дієвим, що стає неможливим виконувати цю вправу із закритими очима. Ведучий повинен допомогти підсилити внутрішню боротьбу двох установок і, підкреслюючи ігровий характер вправи, підштовхнути учасника до подальшого пошуку.

Неможливо зазначити, який саме результат цього досвіду варто вважати успіхом. Однак можна приблизно описати очікуваний вихід із закладеного у вправі протиріччя. Бажано, щоб учасник знайшов засіб “пом’якшення” жорсткої структури свого пильнування. Протиріччя в інструкції існує доти, доки розглядається з позицій звичайного стану. Достатньо невеличкого посунення психіки в бік засинання або іншої зміни, щоб це протиріччя зникло за рахунок своєрідного “розщеплення” свідомості. Саме завдяки цьому “розщепленню”, як вважає багато дослідників, стає можливим досягнення різноманітних феноменів гіпнозу.

Мета вправи “Кулька і гиря” – створити такі умови, в яких учасник був би змушений шукати засіб “розщеплення” своєї свідомості. При цьому він може знайти різні прийоми. Наприклад, йому буде здаватися, що руки чужі; або він буде підтверджувати, що головне – перестати думати під час цієї вправи; або йому вдасться настільки яскраво уявити кульку і гирю, що вони почнуть діяти як реальні зовнішні сили. У всякому разі, знайдений засіб повинен послужити початковою точкою для подальших експериментів зі зміною стану свідомості, а також може бути і засобом керування станом у процесі професійної діяльності.

Вправа “В гостях у Морфея”

Основну ідею цієї вправи можна пояснити в такий спосіб. Звичайно сон (богом якого є Морфей) приходиться до нас сам – ми засинаємо в той момент, коли він стає нашим гостем. Проте можна спробувати і щось протилежне: свідомо проникнути в царство Морфея, увійти до сонного стану, не засинаючи. Через те, що шлях, який веде туди, надзвичайно вузький, то для подібної подорожі буде потрібно максимально звузити обсяг своєї свідомості – лишити в себе вдома (у стані пильнування) усі думки, оцінки, слова. Потрібно сконцентруватись на одному – на звучанні годинника, що цокає. Слухати нескінченне повторення “цок-цок” і не займати себе ніякими коментарями, описами, сторонніми міркуваннями. Для того щоб під час цієї подорожі не заснути, необхідно постійно утримувати в полі своєї уваги удари годинника. Ця виткана з монотонно повторюваних звуків нитка допоможе пройти крізь сплетення образів сну і не загубитися в ньому. Після роз’яснень ведучого учасники переходять до вправи. Місце, де буде проводитися заняття, повинно бути достатньо тихим, щоб кожний учасник міг чітко чути звук годинника (можна використовувати будильник, таймер або навіть метроном). Дається команда “Закрити очі. Зосередитися на звуці. Почали!”. Через 5-15 хвилин вправа припиняється командою “Стій!”, після чого група переходить до обговорення.

Вправа “В гостях у Морфея” незмінно приводить до цікавих знахідок. При її сумлінному виконанні в будь-якому випадку будуть спостерігатися зміни в сприйнятті і самопочутті учасників. Якщо учасник виявляв підвищену пильність і намагався ні на що стороннє не відволікатись, то, мабуть, він стане свідком гучності звучання, яке змінюється, і активності сторонніх думок, які посилюються. Більш цікавого результату він досягне, якщо буде виконувати вправу м’яко, не напружено. Нерідко трапляється, що після перших же хвилин слухання годинника настає звичайний сон. Цей результат може бути закріплений повторенням і надалі застосовуватися замість снодійного. При такому використанні вправи велике значення має те, що людина не намагається заснути і не очікує засинання. Ведучий легко може спостерігати, як деякі учасники вже через дві хвилини після початку вправи починають “клювати” або мирно сопіти. Проте не варто обманюватися і вважати, що усі вони сплять “звичайним” сном. Навіть той,

хто тихенько хропів протягом усієї вправи, можливо, постійно зберігав контроль і “спав, не засинаючи”. Це легко можна перевірити, зупинивши годинник.

Учасники в обговоренні описують свої стани. Незалежно від розходжень у переживаннях кожний із них буде свідком зміни звичайного стану свідомості і переходу до нового режиму роботи психіки.

Якщо ця вправа пройшла вдало, то можна перейти до більш складної.

Вправа “Свічка”

Учасники сідають на стільці або в крісла так, щоб утворити коло. У центрі нього на підставці встановлюється свічка; її полум'я повинно знаходитись на рівні очей. Бажано, щоб у приміщенні була півтемрява (яскраве освітлення робить полум'я невидимим, а повна темнота – занадто яскравим). Учасники зручно розташовуються і розслаблюються із закритими очима. По команді “Почали!” вони відкривають очі і починають пильно, але розслаблено розглядати свічку, цілком зосередившись на цьому. Час роботи – 1-5 хвилин.

Під час обговорення особливу увагу варто звернути на те, що при правильному виконанні вправи не повинно виникати ніяких неприємних відчуттів в очах. Різь, слізливість, напруження і печія – ознаки технічних помилок. Для їх усунення перед початком вправи пропонується гарненько розслабити м'язи очей, повік і чола. При цьому можна використовувати простий прийом: уявити себе, спокійно спостерігаючи за хмарами або кораблем на обрії. Ненапружена фіксація погляду на віддалених об'єктах розслаблює м'язи ока. Протягом усієї вправи необхідно підтримувати розслаблення. Повіки повинні бути напівприкриті, погляд – “сонним”. Якщо ці умови виконані, вправа не викликає ніяких неприємних відчуттів.

Звичайно учасники самостійно і швидко знаходять свої засоби ненапруженого спостереження свічки. Якщо ж напруження очей зберігається навіть після багатократних пояснень ведучого, то учаснику варто відмовитися від виконання цієї вправи. Можливою заміною буде зосереджене уявлення свічки із закритими очима.

Вправа “Свічка” за виникаючими переживаннями багато в чому схожа на попередню. Занадто монотонна інформація цокання годинника або полум'я свічки – досить швидко викликає зниження рівня пильнування, розхитує звичайний психічний режим. Істотною відмінністю є те, що в “Свічці” усі зміни є наочними: відвернувся – очі сповзли убік, задрімав – закрилися повіки.

У міру зростання зосередженої заспокоєності рухи очей стають дедалі плавнішими, м'якшими, майже непомітними. Першою ознакою засинання буде така зміна координації сприйняття і рухів, при якому зображення свічки починає “пливти”, роблячи повільні дрейфи в різних напрямках. Наростання сонливості може виражатись у важкості повік непереборному бажанні закрити очі. Якщо не піддатися у цей момент спокусі, але водночас не

занадто енергійно “висмикувати” себе в звичайне пильнування, то виникає своєрідний і дуже приємний стан. Завдання стає легким і простим: дивитись на свічку не важко, очі без усяких зусиль нерухомості зупиняються на ній, сторонні думки зникають. Бачення свічки стає надзвичайно чітким, яскравим, живим. Досягається якась особлива ясність свідомості.

Незважаючи на те, що більшість учасників групи досить швидко досягає описаних тут переживань, ведучий не повинен форсувати події, заздалегідь описуючи можливі варіанти досвіду. Неспішний аналіз усіх описів є більш корисним, ніж нав'язування образів ведучого. Ця тактика спирається не тільки на педагогічні поняття, але і на психотехнічну закономірність: бажання досягти певного стану в більшості випадків стає непереборною перешкодою для його досягнення.

Вправи “В гостях у Морфея” і “Свічка” мають три призначення. По-перше, вони можуть бути використані як самостійні техніки глибокого психічного відпочинку. При правильному їх виконанні виникає особливий стан, що, як показали спеціальні дослідження, робить глибокий сприятливий вплив на фізіологію і психіку людини. По-друге, ці вправи збагачують досвід самоспостереження. Навіть після невеличкого числа повторень – а в більшості випадків і з першого разу – учасники зіштовхуються з яскравими, незвичними переживаннями. По-третє, робота з психікою у цих вправах не обмежується простою інструкцією ведучого “слухати” або “дивитись”. Так само, як і у вправі “Кулька і гиря”, перед учасниками постає завдання знайти своє рішення внутрішньо-суперечливої задачі, знайти свій засіб роботи із психікою.

Вправа “Антипальці”

Учасникам демонструють малюнок фігури “ваза і два профілі”, який викликає чергування сприйняття. Як тільки учасниками буде зрозумілий принцип перемищеного сприйняття фігури і фона, їм пропонується аналогічне, але більш складне завдання: навчитися чергувати у своєму сприйнятті кисті рук із розставленими пальцями і фон, на якому розглядається рука. Для цього необхідно дивитися на кисть руки так, щоб бачити не пальці, а проміжки між ними (антипальці). При вдалому виконанні вправи учасником сприймається щось начебто чотирипалої руки дивної форми.

Легше досягти мети, якщо спостерігати одним оком за слабоосвітленою рукою на світлому однорідному фоні, зберігаючи при цьому нерухомість пальців. Можна, наприклад, розглядати кисть на фоні вікна або неба, прикривши одне око. Важко побачити антипальці при яскравому рельєфному освітленні руки, що рухається, на різномірному строкатому фоні, спостерігаючи все це двома очима.

Вправа “Антипальці” дає багатий матеріал для обговорення. Сприйняття антипальців забезпечується постійною внутрішньою роботою, припинення якої швидко повертає до стереотипного бачення кисті руки.

Досить часто учасникам починає здаватися, що повітря між пальцями одержує якісь певні властивості: то воно ніби переломлює світло, подібно гарячим потокам над вогнищем, то раптом починає світитися, набувати кольору, рухатись. Усі ці особливості бачення пояснюються тим, що зір починає зовсім інакше “тлумачити” фон, лише тільки той перетворюється у фігуру.

Якщо принцип вправи “Антипальці” зрозумілий досить ясно, то можна переходити до інших органів відчуттів досягнення аналогічного ефекту “антисприймання”. Під звук метронома намагатися чути не удари, а паузи. Ритмічно торкаючись однією рукою іншої, відчувати проміжки між торканнями. Повторюючи рухи (наприклад, згинати руку в лікті), зосереджуватися на періодах нерухомості. Кожний із цих досвідів або, може, якийсь новий експеримент дозволить відчинити нові грані й у сприйнятті. Проте найважливішим тут є те, що установка на незвичне сприйняття може виявитися вирішальним моментом у переключенні режиму роботи психіки. Під час проведення цієї вправи і його варіантів, а також у ході обговорення ведучий повинен відзначати усе, що свідчить про зміну станів учасників. Це не означає, що ведучий зобов’язаний постійно нагадувати про мету занять – подібна настирливість швидше за все призведе до протилежного ефекту.

Вправа “Слово”

Учасникам групи дається певне слово, наприклад “сила”. Потім пропонується протягом 10-15 хвилин зосереджуватися на змісті цього слова, зрідка вимовляючи його про себе. Для пояснення завдання буде корисний такий уявлений образ: подумки вимовлене слово подібно пухирю повітря, що лопнув на поверхні океану свідомості. Проте перед тим, як пухир досяг поверхні свідомості, він пройшов тривалий шлях у його глибинах. “Зосередитися на змісті слова” – це значить простежити зародження його сутності в глибинах свідомості задовго до того, як воно набере закінченої форми. При бажанні учасники можуть заплющити очі.

Звичайно учасники відзначають, що до моменту уявного проголошення слова в їх свідомості виникає серія невизначених відчуттів, які мають те або інше відношення до поняття сили. Якщо вправа “Слово” виконується багаторазово, то ці неясні переживання поступово прояснюються, набувають достатньої ясності і визначеності. Іноді учасникам важко передати зміст відчуттів, пов’язаних зі словом. У таких випадках ведучий може запропонувати їм лишити марні спроби чітко описати свої відчуття і перейти на мову образів, асоціацій, порівнянь.

Трапляється, що в ході роботи над вправою перед учасником раптом відчиняються ніби нові грані змісту вибраного слова. У більшості випадків робота над вправою призводить до виникнення своєрідних переживань. Це можуть бути зміни в сприйнятті власного тіла, простору або часу. Досить часто учасники описують прихований потік думок-образів, що у звичайному стані залишається непоміченим. Цілком ймовірно, що вправа “Слово” стане

для деяких учасників однією з найбільш ефективних технік зміни станів свідомості. Як і в інших вправах, зовнішніми свідченнями перебудов у роботі психіки є природність і нерухомість пози, розслаблення м'язів, уповільнення подиху і спокійний вираз обличчя.

Вибір слова здійснюється залежно від цілей ведучого та інтересів учасників.

Вправа “Задзеркалля”

Ведучий розташовує групу таким чином, щоб усім було добре видно вибрану ним картину (репродукцію, фотографію і т.п.). Учасникам пропонується протягом 10-15 хвилин спостерігати картину, намагаючись перейнятися її настроєм, побачити щось за зовнішнім зображенням, відчуті первісний поштовх, що породив цей твір. Для пояснення можна використовувати образ рослини (картина), що виросла із зерна (передчуття, первісний імпульс). Суть завдання полягає в тому, щоб вгадати, побачити зерно в зрілій рослині. Після самостійної роботи відбувається обговорення.

Цінний матеріал можна одержати зі спостереження за учасниками під час споглядання картини. Якщо учасник скрупульозно вивчає кожний квадратний сантиметр полотна, а потім приводить логічні аргументи на користь своєї здогадки, обґрунтовуючи їх деталями зображення, то він швидше за все йшов шляхом розумового аналізу. Навряд чи його досвід можна назвати відповідним духу завдання. Якщо ж очевидно, що учасник не досліджує, а “вбирає картину в себе”, довірливо відкрившись їй, то, мабуть, він ближче до цілі.

Характерними для цієї вправи є зміни в сприйнятті картини. Звичайно вони пов'язані із загостренням безпосередніх переживань чуттєвої плоти витвору мистецтва.

В інших випадках може здаватися, що плоскі силуети предметів набувають обсягу, оживають, починають рухатися. Такого роду враження свідчать про те, що деякі перебудови свідомості дійсно відбулися.

Проведення вправи є неефективна, якщо учасники; не навчилися шанувати чужу точку зору. Це пов'язано з тим, що вправа часом призводить до діаметрально протилежних думок. Неприйняття, скепсис і інші форми негативного відношення зроблених чужих знахідок можуть зробити подальшу роботу групи неможливою: навряд чи хто-небудь зможе зберегти потрібний настрій після того, як “приймуть крижаний душ” критики з приводу своїх інтимних переживань. У зв'язку з цим ведучий повинен бути достатньо обережним у виборі моменту для проведення цієї вправи.

Матеріали для розроблення і проведення тренінгових занять для згуртування військових колективів Національної гвардії України

Дані вправи розбиті на блоки є досить умовним, і, отже, дають певний простір для фантазії психолога при формуванні концепції занять.

Блок 1. Вправа, спрямовані на знайомство учасників групи

Застосовуються в тому випадку, якщо група зібралася вперше і учасники навіть не знають імен один одного (хоча, цілком можливі модифікації цих ігор для групи, не перший день працює разом).

Вправа №1 «Перша проба на роль»

Дана вправа проводиться на самому початку тренінгу, найкраще ще до моменту самопрезентації, під час якої учасники розповідають про себе. В результаті участі в цій вправі члени групи вперше отримують зворотний зв'язок один від одного на основі поки ще мінімальної інформації. Ведучий пояснює, що існує, так зване, «правило п'ятнадцяти секунд», згідно з яким основи ставлення до партнера закладаються в перші п'ятнадцять секунд спілкування з ним. Також відомий «ефект ореолу», пов'язаний, зокрема, з виникненням у нас стійких установок по відношенню до людини на основі отриманої до контакту інформації про нього і т.д.

Перше враження може виявитися як абсолютно точним, так і абсолютно помилковим.

Далі учасникам вправи пропонується обмінятися першими враженнями один про одного, але не спонтанно, а в такий спосіб: кожен по черзі сідає на спеціально приготований провідним порожній стілець (так званий «стілець презентації»), а інші учасники групи повинні відповісти на кілька запитань щодо цієї людини. Причому, стілець не слід ставити в центр кола. Оскільки напруженість учасників на початку роботи групи ще велика, психологу необхідно вжити всіх заходів для того, щоб виключити для гравця надмірно дискомфортно обстановку. В даному випадку завданням ведучого є створення на заняттях такої атмосфери, щоб учасники могли сприймати свої власні (будь-які!) Особистісні особливості, такі як тривожність, сором'язливість і т.п. цілком природно, а не як прояви слабкості. Досить трохи висунути стілець з кола. Кожному з інших учасників пропонується уявити себе в ролі кінорежисера і визначити за зовнішніми ознаками і особливостям поведінки, яка роль підійшла б людині, що сидить на «стільці презентації». Причому, можна використовувати як відомі твори, так і придумувати власний сценарій. У другому випадку «кінорежисер» описує придуманого ним героя, на роль якого претендує описуваний людина - його вік, соціальний статус, професію, інші його характеристики, час дії фільму і т.п.

При необхідності, ведучий ставить учасникам уточнюючі питання. Це особливо важливо, коли роль дається тільки описово або знайома не всім. Учаснику, що сидить на «стілці презентації», нічого говорити не доводиться. Він тільки слухає думки інших. Висловлюватися кожному не обов'язково. Пусть говорять ті, у кого вже з'явилося чітке уявлення про можливу роль кандидата.

Вправа слід проводити в досить швидкому темпі, щоб уникнути стомлення. Разом з тим кожному члену групи потрібно забезпечити чітку зворотний зв'язок через конкретне визначення відповідної ролі і, найкраще, не однієї.

Рефлексія думок і переживань проводиться тільки після того, як всі члени групи побували на «стілці презентації». Важливо, щоб кожен висловився, наскільки запропоновані йому ролі збігаються з власним уявленням про себе і своїх «життєвих ролях». Чи бувають, на їх погляд, точні співпадіння? Які ролі, побачені в їх виконанні «кінорежисерами», викликали подив або навіть протест? Що відчував людина, сидячи на «стілці презентації»? Чи важко, будучи кінорежисером, визначити роль, найбільш підходящу для кожної людини? У яких випадках це вдавалося досить легко? Чому? і т.д.

Вправа №2 «Сніжний ком»

Учасники розсідаються по колу в довільному порядку. Ведучий або пропонує «самому сміливому» учаснику першим назвати своє ім'я (реальне або те, яким він бажає, щоб його називали тільки в цій групі), або починає з себе (тут можливі самі різні варіанти). Наступний за першим учасник гри називає ім'я попереднього члена групи, а потім - своє ім'я і так далі по колу.

Таким чином, кількість імен, які вимовляються кожним наступним учасником, наростає за принципом «снігової кулі» (звідки й бере назву ця гра). У підсумку перший, який вимовляв своє ім'я повинен повторити весь ланцюжок, починаючи з наступного за ним по колу учасника (але про те, що він повинен повторити всі імена, він дізнається в кінці гри - це є для нього сюрпризом). Якщо йому це не вдається, гра починається спочатку і йде до повного запам'ятовування імен. На початку гри ведучий може порадити учасникам пов'язувати імена з особами колег, таким чином, пов'язуючи зоровий образ з аудіальним, що істотно полегшує запам'ятовування ланцюжка імен, а головне дозволяє швидко і міцно запам'ятати імена людей в групі.

В якості модифікації даної гри можна використовувати не імена, а, наприклад, улюблені кольори учасників групи, або асоціації на будь-яке явище, пов'язане з темою заняття і т.п. В цьому випадку вона буде виконувати роль розминочної.

Вправа №3 «Кіллер»

Учасники вправи стають в коло і називають свої імена (реальні або тренінгові), для кращого їх запам'ятовування можна попередньо пограти в

«Снігова куля» (див. вище), але в цьому випадку перед початком гри в «Кілера» необхідно перейти на інші місця в колу. Ведучий стає в центр кола і голосно називає одне з імен учасників тренінгу, після чого названий учасник повинен якомога швидше сісти, а обидва його сусіда з одного і з іншого боку - повернутися один до одного і «вистрілити». Той, хто зробить «постріл» першим залишається в колі, а той, хто не встиг - вибуває з гри. Якщо ж в момент «пострілу» названий провідним учасник не встиг присісти, з гри вибуває він. У тому, випадку, якщо учасник, чиє ім'я вимовив провідний присів, а обидва «кілера» зробили свої постріли синхронно, то все залишаються в колі і продовжують гру. У підсумку в колі повинно залишитися 2 людини - це і є переможці. Дана гра дозволяє і краще запам'ятати імена один одного, і потренувати реакцію, отже, в неї можна грати і в групі, де учасники вже знайомі один з одним - в цьому випадку вона буде ефективна в якості разминочної.

Вправа №4 «Моє ім'я - мій характер»

На початку цієї вправи ведучий може підняти в групі тему імені взагалі і імен учасників тренінгу зокрема. Питання для обговорення можуть бути приблизно такими: «Чи знаєте Ви значення Вашого імені?», «Чи подобається Вам Ваше ім'я, і чому?», «Чи хотіли б Ви, щоб Вас називали по-іншому? Якщо - так, то як? Чому Ви вибрали б саме це ім'я?» і т.д.

Потім кожному учаснику пропонується розшифрувати своє ім'я (реальне або тренінгове) найбільш притаманними йому рисами характеру. Наприклад, ім'я «Стас» може бути розшифровано наступними наборами якостей:

Варіант 1:		Варіант 2:	і т.д.
С - самовпевнений		С - самодостатній	
Т - боязливий		Т - трудолюбивий	
А - агресивний		А - активний	
С - сором'язливий		С - співпереживаючий	

Групі дається дві хвилини для того, щоб подумати і записати свої імена з розшифровкою, після чого кожен учасник зачитує в колі те, що у нього вийшло, і відповідає на питання інших членів групи щодо свого характеру. Якщо в імені зустрічається дві або більше двох однакових букв, то можна обмежитися розшифровкою цієї літери тільки один раз. Буква «Й» замінюється буквою «І», а літери «Ь», «Щ», «И», «Г» опускаються, або (за бажанням учасника) можуть бути замінені будь-якими іншими буквами.

Крім того, що дана вправа дозволяє запам'ятати імена учасників групи, вона ще сприяє формуванню навичок самоаналізу, допомагає глибше і повніше розібратися в собі, навчитися розуміти себе, свої сильні і слабкі сторони. Однак слід мати на увазі, що далеко не у всіх є хоча б первинні

навички такого самоаналізу. Тому на перших порах завданням ведучого є допомога, яка полягає у приведенні конкретних прикладів, зняття виникає в групі психологічної напруги і т.д.

Блок 2. Вправи на розминку, дозволяють «зламати лід» в групі на початку роботи.

Необхідні для створення тренінгової атмосфери, зняття бар'єрів спілкування. Вони проводяться на початку кожного нового заняття. Це дозволяє учасникам легше включитися в процес взаємодії один з одним. Слід відзначити той факт, що група, довгий час виконуючи вправи, що вимагають посидючості, кілька втомлюється і ефективність роботи в цьому випадку може знижуватися. Рекомендується чергувати рухові і «сидячі» вправи між собою (це робиться в той момент, коли ведучий бачить, що в заданому темпі - швидкому чи повільному - група працювати вже втомилася).

Вправа №3 «Атоми і молекули»

Ведучий пропонує групі, кожен з членів якої оголошується самотнім атомом, влаштувати «броунівський рух» по кімнаті, при цьому можливі легкі зіткнення один з одним. За командою ведучого «атоми» з'єднуються в «молекули», число атомів в яких також задається ведучим. Через деякий час після початку ведучий говорить цифру, наприклад, «п'ять». Учасники складають групи по п'ять осіб. Ті, хто не увійшов до жодної з «молекул», вибувають з гри. Причому, ведучий дає команду зібратися в «молекули» не більше 4-5 разів. В результаті гри група розбивається на дві підгрупи – тих хто вибув залишає місце проведення вправи. Далі можна проаналізувати вправу: чому не всі увійшли? Чим відрізняються ті, хто залишився поза грою? і т.п.

Вправа №4 «Побудуй групу»

З числа учасників вибирається один, яким пропонується збудувати інших членів групи справа наліво по будь-якою ознакою (ознаки можуть задаватися провідним, можуть бути придумані самим вибудовують групу, або задаватися йому кимось із інших членів цієї групи), причому, ознаки ці можуть бути самими різними. Ось кілька прикладів:

- справа - найвищий, зліва - найнижчий;
- справа - найлегший, зліва - найважчий;
- справа - найбільш товариський, зліва - самий замкнутий; і т.д.

Як видно з наведеного вище прикладу, таких визначень може бути незліченна безліч, і вони можуть бути найнеймовірнішими. Таким чином, кожен учасник не тільки зможе побудувати групу, а й визначити деякі ознаки сприйняття його іншими членами групи.

Після цієї вправи необхідно провести обмін враженнями так, щоб кожен бажаючий мав можливість відреагувати свої емоції, оскільки у деяких вони можуть бути досить сильними.

Блок 3. Вправи, які реалізуються в якості робочої фази.

Можуть бути спрямовані на різні завдання, які вирішуються психологом в процесі роботи з групою в залежності від тих групових цілей, які були вироблені спільно учасниками групи на самому першому занятті. Тому даний блок буде розбитий на підпункти, що включають в себе найбільш типові проблеми, що виникають у військовослужбовців. Однак незаперечним є той факт, що кожна людина - індивідуальність, і передбачити всі виникаючі у нього труднощі практично нереально. Отже, не варто ставитися до даних рекомендацій як до істини в останній інстанції. Всі ці вправи вимагають творчого підходу психолога в залежності від запитів членів групи.

Вправи на внутрішньо-групову згуртованість.

Не буде перебільшенням твердження, що злагодженість дій членів групи, особливо якщо вони передбачають виконувати спільні бойові завдання, є одним з найважливіших умов успішності виконання цих завдань. Наведені нижче вправи допоможуть психологу сформувати в учасників тренінгу здатність, сприймаючи навколишніх такими, якими вони є, або приймати їх думку щодо вирішення поставленого завдання, або допомагати їм прийняти свою точку зору на проблему. Головне тут - формування взаєморозуміння всередині групи.

Вправа №1 «Переправа через річку»

Ведучий малює на підлозі крейдою дві паралельні лінії, які перетинають уздовж всю кімнату - простір між лініями посередині кімнати - це «річка», «берега річки» знаходяться, відповідно, ліворуч і праворуч від неї (але обійти «річку» не можна - вона з обох сторін впирається в стіни кімнати). У «річці» плавають «крижини» (аркуші білого паперу формату А4), кількість яких приблизно в три - чотири рази менше кількості гравців (так для групи з 12 осіб кладеться 3 або 4 аркуші паперу). Вся група знаходиться на одному березі «річки». Ведучий пояснює, що групі необхідно перебраться на інший берег по «крижина», і це було б вельми просто, якби не існувало ряду умов:

1. Переправитися через «річку» можна тільки всією групою, таким чином, щоб всі учасники виявилися спочатку на середині річки, а потім всі разом - на іншому березі, при цьому стояти можна тільки на «крижинах», якщо ж хоча б один член групи настане нехай навіть краєчком ноги в «воду», або торкнеться «води» інший будь-якої частиною тіла, вся група вирушає на вихідну позицію;

2. Перемовлятися між собою і будувати стратегії переправи можна тільки на початковій позиції, якщо з «річки» або з пункту призначення (до того, як останній гравець виявився обома ногами на твердій землі «протилежного берега») долине хоч один (нехай навіть нечленороздільний) звук, вся група також відправляється на вихідну позицію і починає переправу з самого початку;

3. Ведучий виконує роль «вітру», що ламає «крижини» через певні проміжки часу (тобто його завдання - рвати листи на більш дрібні, переносити їх на нові місця і т.д.). Спочатку ця умова може полегшувати умови гри, тому що в цьому випадку крижин стане дещо більше, але в тому випадку, якщо команда протягом досить тривалого часу не зможе виробити стратегію переправи, «крижини» почнуть «танути» (тобто провідний має право в залежності від своїх спостережень за процесом прибирати деякі листи) - і тоді завдання гравців ускладнюється.

Тут учасники можуть застосовувати найрізноманітніші стратегії. Завданням психолога є спостереження як за всією групою в цілому, так і за реакціями кожного учасника окремо. Цю інформацію, по-перше, можна озвучити в ході рефлексії на дану вправу, по-друге, вона може служити прекрасним діагностичним матеріалом для аналізу психологом як внутрішньо-групової структури (Хто є лідером? До кого з гравців найчастіше прислухалися? Хто частіше за інших пропонував нестандартні вирішення проблеми? Хто найбільш успішно брав участь у, втіленні ідей? і т.д.), так і поведінки-групи в цілому в екстремальній ситуації (для створення такої ситуації можливі деякі модифікації гри: можна, наприклад, жорстко обмежити тимчасові рамки, або прибирати «крижини» через короткі проміжки часу, не залишаючи гравцям можливості виконати завдання і т.п.)

Після закінчення даного вправи необхідно; обговорити з групою результати роботи, враження кожного гравця від процесу, визначити виникали в ході гри труднощі, дати можливість учасникам тренінгу опрацювати власні емоційні переживання, і отримати зворотній зв'язок від групи.

Вправа №2 «Капелюх страхів» або «Психотерапія»

Дана вправа направлено на опрацювання страхів, наявних у учасників тренінгу. Незважаючи на це, воно є досить «безпечним», оскільки проводиться анонімно і при цьому дозволяє обговорити в групі досить велика кількість актуальних тем.

Членам групи лунають однакові за розміром і фактурою листочки паперу, на яких їм пропонується написати найбільший свій страх (якщо він є), якщо ж таких у нього немає (що малоймовірно), він може записати щось абстрактне, що лякає нехай навіть не його особисто. Потім все аркуші паперу однаково згортаються і складаються в будь-який перебуває під рукою головний убір, який з цього моменту стає «капелюхом страхів». Після того, як всі листочки складені в капелюх, кожен гравець витягує одну записку і зачитує її, після чого він намагається проаналізувати цей страх, пояснити його виникнення, спробувати дати свої варіанти подолання цього страху, і т.д. Після того, як висловиться людина, що витягнув записку, можна обговорити ставлення до даного страху з усією групою в цілому, що б кожен учасник мав можливість поділитися з групою своїми думками з приводу обговорюваного страху. Якщо людина випадково витягує свою власну

записку, він повинен, не подаючи виду, що це його власний страх, спробувати абстрагуватися від нього і дати рекомендації щодо її подолання нібито іншій людині, який попросив у нього поради. Тут важливе значення надається тому, щоб кожен член групи побував у ролі «психотерапевта».

Дана вправа вимагає обов'язкової рефлексії після її закінчення.

Вправа №3 «Випадок із життя»

Це дуже просте, на перший погляд, вправа відрізняється тим, що воно може викликати в учасників досить сильні емоційні реакції, оскільки актуалізує спогади, які, можливо, навіть не спливають, оскільки є досить травмуючими (нехай навіть людина і не усвідомлює їх впливу, але вони можуть бути однією з внутрішніх причин формування стресу). Тому психологу потрібно бути дуже обережним і делікатним, працюючи з цими спогадами, а найголовніше - вміти відчутти той момент в роботі групи, коли ця вправу буде сприйнято учасниками адекватно і принесе їм максимум користі. Так, до моменту роботи групи зі спогадами учасників групового процесу вже повинна сформуватися певна ступінь довіри один до одного і до ведучого, інакше спогади будуть формальними, якщо взагалі будуть винесені на обговорення.

Вправа полягає в тому, що кожному члену групи дається 10-15 хвилин на те, щоб згадати і коротко записати на аркуші паперу один випадок зі свого життя, який мав для нього особливе значення (змінив його життя, допоміг поглянути на кого-то або на щось з іншого ракурсу і т.д.). Можна дещо модифікувати завдання в залежності від завдань заняття. Так, можна запропонувати згадати найстрашніший (смішний, щасливий, нестандартний і т.д.) випадок. Після чого кожен учасник ділиться з групою вголос своїм спогадом (група уважно слухає всі розповіді і ніхто нічого вголос не радить).

Коли всі розповіді вислухані, листок з коротким записом спогади і підписом автора оповідання пускається по колу, і кожен учасник повинен в письмовій формі на зворотному боці аркуша або дати пораду автору розповіді, або щось йому побажати, або просто висловити своє ставлення до почутого і т.д.

Головне, щоб відгуки, були короткими (бо повинні вміститися реакції всіх членів групи), щирими і ємними. Якщо хтось не знає, що сказати, все одно, він повинен написати автору хоча б два слова, нехай навіть не відносяться до теми його випадку.

Після цієї вправи обов'язково проводиться обговорення, причому, психолог повинен стежити за тим, що б ніхто не пішов з заняття скривдженим, незрозумілим і т.д. Всі емоції повинні бути відреагували, і, по можливості, опрацьовані тут же, на занятті.

Крім того, в ході цієї вправи психолог може отримати цінну інформацію про можливі проблеми кожного члена групи і визначити, кому з них не завадила б індивідуальна консультація.

Таким чином, дана вправа також може служити інструментом активної діагностики учасників тренінгу.

Вправи, на вимір психологічної дистанції

У процесі спілкування один з одним військовослужбовці підтримують між собою певну дистанцію, яка залежить від характеру їх взаємин. Вибір дистанції часто відбувається несвідомо. Чим більше дружнє, позитивну думку про себе хоче скласти людина, тим меншу дистанцію він вибирає. Залежно від характеру взаємовідносин людина повинна точно відчувати оптимальну дистанцію. Таким чином, наведені в даному розділі вправи можуть бути використані психологом в якості діагностичного інструментарію, що дозволяє визначити, чи готова група до більш серйозних психологічних «випробувань», або необхідно ще деякий час попрацювати над процесом її згуртування.

Вправи №1 «Внутрішній рух»

Дана вправа дає можливість виміряти персональний простір кожного члена групи.

У парах, на відстані 10 метрів, один учасник стоїть на місці, а інший починає повільно наближатися до нього. Він повинен продовжувати рух до тих пір, поки не відчує, що далі наближатися йому психологічно важко. Той, до кого наближаються, повинен зазначити про себе той момент, коли йому захотілося сказати «стоп».

Кожен учасник повинен побувати і в ролі того, до кого підходять, і в ролі того, хто підходить. Причому, пари в процесі гри змінюються.

При подальшому аналізі результатів вправи обговорюється: хто як відчуває психологічну дистанцію? Хто перетнув кордон персонального поля, не відчувши її? Хто не дійшов? Хто вірно відчув? Хто кого на яку відстань підпустив до себе? Хто ближче, хто - далі, і чому?

Вправа №2 «Міст - діагностик»

Група розбивається на пари, партнери в яких розлучаються в різні боки обличчям один до одного. Їм задається ігрова ситуація: гори, тонкий місток, по якому може спокійно пройти лише одна людина. Їх завдання одночасно піти назустріч один одному і встати на протилежні кінці містка, перейшовши його одночасно.

Ця вправа на готовність підтримувати і приймати підтримку від іншого.

Після закінчення цієї вправи необхідно проаналізувати з групою наступні моменти. Який зв'язок між тим, яким чином розійшлися учасники на містку і їх реальними взаєминами? Наскільки були інтенсивними фізичні контакти? (Передбачається, що при хороших відносинах повинна бути сильна підтримка, якщо ж учасники падають з містка, значить вони ще не готові приймати підтримку від конкретного партнера і не можуть її надавати).

Вправа №3 «Групова соціометрія»

Кожен учасник, в порядку вільної черги, встає в центр, закриває очі, а все решта розташовуються від нього на такій відстані, яке символізує психологічну «дистанцію» кожного учасника по відношенню до цієї людини. Кожен запам'ятовує своє місце, потім «побудова» руйнується. Після цього центральний учасник відкриває очі і розставляє всіх присутніх так, як вони, на його думку, могли б розташуватися по відношенню до нього. І, нарешті, розставляє займає те місце, яке він спочатку займав по відношенню до групи.

Ця процедура дає можливість кожному перевірити точність, адекватність свого бачення взаємин в групі, зокрема, власного місця в ній. Можна обговорити питання, типу: хто кого поставив правильно, а з ким помилився, і чому? Можливо неодноразове застосування даної вправи на різних етапах розвитку внутрішньо-групових взаємин.

Вправи на формування навичок невербальної (безсловесної) комунікації

Навички невербальної комунікації необхідні військовослужбовцям, оскільки умови їх діяльності, особливо в бойовій обстановці, не завжди дозволяють відкрито вголос обговорювати, наприклад, план подальших спільних дій. Тому, їм потрібно вміти розуміти один одного не тільки «з півслова», а й, по можливості, зовсім без слів.

Вправа №1 «Крокодил»

Дана гра частіше застосовується на передостанньому (перед рефлексією) етапі заняття, тому що чудово піднімає настрій гравців і сприяє емоційній розвантаженню, але може застосовуватися і в якості робочої, якщо мова йде про тренування невербальних навичок спілкування.

Суть вправи в тому, що ведучий, вибравши з групи будь-якого (самого сміливого) учасника, загадує йому на вухо або одне слово, або стійке словосполучення, або якусь фразу (в досить згуртованій групі особливо весело проходить показ нестійких словосполучень, наприклад, таких, як «занзібарський сувенір» і т.п.). Учасник, який отримав завдання, повинен без єдиного звуку, одними жестами показати те, що почув групі. Причому можна застосовувати будь-які асоціації (сміслові, за співзвучністю і т.д.), природно, не повідомляючи іншим гравцям вголос, що це за асоціації. Решта членів групи можуть вголос висловлювати будь-які версії, і той, хто першим назве вголос те, що було загадане, автоматично стає наступним показує, а той, хто тільки що демонстрував слово, фразу або словосполучення, загадує йому будь-яке нове словесне завдання, і знову потай від групи. Ця вправа може тривати нескінченно, але, оскільки час заняття обмежена, ведучому слід зупинити її, як тільки кожен учасник хоча б один раз побуває демонстратором.

Слід зазначити, що ця гра також може служити і для згуртування групи, оскільки, граючи в неї, досить тривалий час в одній і тій же компанії,

члени групи виробляють власну невербальну символіку для позначення таких речей, як «правильний хід думок», «кількість слів у завданні» і т.д.

Вправа №2 «Проблискові вогники»

Учасники розбиваються довільно на пари і розміщуються в парах по колу таким чином, щоб внутрішнє коло сидів на стільцях, а зовнішній стояв за ними, обличчям до центру. Один з учасників стоїть з порожнім стільцем. Оглядаючи сидять, він намагається непомітно підморгнути кому-небудь. Той, хто отримав цей сигнал, повинен сісти на його стілець. Ті, хто стоїть позаду перешкоджають цьому. У разі, якщо гравцеві вдалося перебігти з одного стільця на інший, то ведучим стає той, хто залишився з порожнім стільцем. Якщо ж гравець, що стоїть за стільцем, зміг утримати свого партнера, вони міняються місцями - той, хто стояв позаду, сідає на стілець, а той, хто не зміг перебігти стає його «охоронцем».

Ця вправа також може застосовуватися на різних етапах проведення заняття.

Вправа №3 «Вибір ступеня контакту»

Дана вправа, так само, як і більшість інших, наведених тут, можна використовувати з різними цілями. Воно може використовуватися і на початковому етапі в якості розминки, і як засіб згуртування групи, якщо проводиться на одному з етапів робочої фази заняття. Крім того, як і описане вище вправу, може дати психологу досить точну картину асоціального сприйняття між взаємин, а також, отриману в ході цієї вправи інформацію можна розглядати як вихідний діагностичний матеріал для складання соціометричної матриці, що включає в себе, правда, тільки позитивні вибори.

Суть цієї вправи полягає в тому, що кожному учаснику тренінгу пропонується вибрати з групи послідовно трьох осіб і «на пальцях» (без слів) домовитися з ними про ступінь контакту наступним чином:

1 палець – кивок головою з місця, переморгування (не встаючи і не підходячи один до одного);

2 пальця – вихід на середину кола з рукостисканням;

3 пальця – вихід на середину кола з дружнім обіймами.

Причому, ініціатор вибору ступеня контакту повинен намагатися вмовити партнера прийняти його умову, але партнер може змінювати кількість пальців, не погоджуючись або на занадто близький, на його думку, або занадто незначний контакт. У цьому випадку учасники можуть зовсім не домовитися, і тоді ініціатор спілкування починає шукати наступного кандидата. Одна з головних умов – у кожного учасника, коли він знаходиться в ролі ініціатора (а в цій ролі повинні побувати всі до одного), має відбутися не менше трьох реальних контактів з членами групи. Ведучий бере участь в даній грі на рівних правах з іншими гравцями з тією лише різницею, що йому ще доводиться фіксувати по ходу виконання вправи всі вибори, які роблять учасники.

Психологу необхідно після закінчення гри провести з групою обговорення результатів, допомогти учасникам розібратися в своїх відчуттях, дати їм можливість промовити вголос те, що вони вважають важливим, новим для себе і т.д.

Вправи, спрямовані на оптимізацію сприйняття і самооцінки.

Ця група вправ має дуже велике значення для самовизначення кожного учасника тренінгу та як члена даної групи, і як особистості, повсякденно взаємодіє в реальному житті з різними людьми. Для військовослужбовців НГУ, зокрема, таке особистісне самовизначення і оптимізація самооцінки мають особливо важливе значення з тієї причини, що в екстремальних умовах їм особливо важливо уявляти собі свої реальні можливості, здібності, бути впевненими в собі і відчувати, що колектив сприймає їх адекватно.

Вправа №1 «Кіносценарій або розподіл ролей»

Дана вправа спрямована на визначення сприйняття групою того чи іншого її члена. Полягає воно в тому, що ведучий, зачитуючи «кіносценарій» задає групі певні типажі, на ролі яких спочатку кожен учасник індивідуально, а потім - вся група в цілому підбирає «акторів» з присутніх, включаючи і ведучого. В результаті першого етапу вправи кожен гравець має на руках індивідуальний список запропонованих кандидатур на певні ролі.

Потім в груповому обговоренні на кожну роль підбирається хтось один з групи. Таким чином, в кінці другого етапу роботи - обговорення кандидатур групою - на кожну роль затверджується тільки один учасник (2 або 3 людини на одну роль, в принципі, теж можуть бути затверджені, але тільки в тому випадку, якщо група дійсно вважає, що вони все підходять для неї). Далі ведучий знову зачитує весь кіносценарій, але вже з іменами героїв. Після того, як ролі розподілені, можна попросити групу намалювати словесні портрети наведених в кіносценарії типажів.

Після закінчення вправи необхідно провести обговорення результатів:

- чому на цю роль затверджений саме цей учасник (що в його характері й поведінці визначило його висунення на цю роль)?
- що думає сам «актор» про причини отримання ним саме цієї ролі?
- яку роль кожен учасник хотів би зіграти?
- хто опинився без ролі і чому (людини просто не помітили, або для нього не знайшлося в цьому сценарії підходящої ролі)?
- яку роль можна ввести додатково, не зіпсувавши вже готовий кіносценарій?

Це має бути великий і серйозна розмова про характер кожного присутнього, його проявах, про те, як наші вчинки і слова зачіпають інших людей.

Вправа №2 «Асоціації»

Ця вправа пропонується для опису сприйняття учасниками групи в образах і метафоричних порівняннях. Асоціації можуть бути однією з успішних форм зворотного зв'язку. Вони, у міру можливості, повинні

характеризувати людину в цілому, включаючи характер, зовнішній вигляд і т.д.

Ведучий повинен активно стимулювати процес асоціювання. В результаті кожен учасник отримує асоціативно-образний портрет, цінність якого для самопізнання важко переоцінити, бо асоціації відображають реакцію на людину інших людей не тільки через розум, але більше через почуття, через інтуїцію.

Один з гравців виходить з кімнати за двері, а інші потайки від ведучого загадують когось із присутніх. Ведучий, повернувшись в кімнату, повинен, задаючи гравцям питання про те, кого загадали, з'ясувати, хто ж загадав. Питання можуть бути найрізноманітніші (чим би була ця людина, якби він був: рослиною, меблями, освітлювальним приладом, тваринам, предметом побуту і т.д.) Причому, питання він задає адресно, звертаючись до когось з групи на ім'я. Той, кому поставлено питання, говорить одне слово, яке якимось характеризує задуманого гравця-асоціація. Ведучий, задавши будь-яку кількість питань і зібравши необхідну, на його думку, інформацію, намагається назвати ім'я того, кого загадали. Якщо з трьох спроб, ведучий не вгадав, хто загадав, він виконує будь-яке завдання групи («фант»).

Після того, як кожен побуває в ролі задуманого, психологу необхідно провести обговорення результатів гри, дати учасникам можливість прояснити для себе ті чи інші асоціації, що належали до них особисто, висловити свої почуття з приводу почутого про себе і т.д.

Вправа №3 «Оптимізація самооцінки»

У цій вправі учасникам пропонується виготовити індивідуальні списки з 10 якостей особистості, успішної в різних сферах життя (у спілкуванні, у своїй професійній діяльності, в сімейному житті і т.п.) - сфери успішності особистості можна вибирати, виходячи із завдань конкретної групи, або конкретного заняття. Після першого етапу роботи учасники розсідаються по колу і складають єдиний список з 10 якостей для всієї групи (причому, на цьому етапі відпрацьовуються навички правильного ведення дискусії, прийняття групового рішення, вміння доводити свою думку і приймати точку зору іншої людини). Коли список складений, кожен учасник складає в двох примірниках індивідуальну картку, в якій перераховані всі названі групою якості, а в одній з них, підписаної ім'ям гравця, також розкреслені клітинки для оцінок (за п'ятибальною системою), які будуть виставлятися власнику картки іншими членами групи. У першій картці, що залишається у власника на протязі всієї гри, проставляються самостійно ранги якостей в тому порядку, в якому вони, на думку учасника виражені в його особистості (чим ближче якість до початку ряду, тим сильніше воно виражено, чим більше наближається до його закінчення - тим менше, на думку учасника, ця риса властива йому). Підписана ж картка пускається по колу таким чином, щоб кожен учасник мав можливість виставити від 0 до 5 балів за наявність кожного з перерахованих у картці якостей. Потім, коли картки, обійшовши

коло, повертаються до власників, кожен гравець підраховує сумарний, бал по кожній якості і ранжує ряд своїх особистісних якостей за схемою, описаною вище. Таким чином, у кожного учасника гри в руках опиняється два проранжованих ряди особистісних якостей, які необхідно порівняти між собою, обчисливши різницю рангів по кожній якості і склавши між собою ці різниці рангів. Отримана сума може змінюватися від 0 до 50 балів. Відповідно, чим ближче ця сума до «0», тим більше адекватна самооцінка гравця, тобто навколишні, бачать його таким, яким, він бачить себе сам. Чим більше сума, що вийшла наближається до 50 балів, тим менше адекватна самооцінка гравця.

Після цієї вправи з групою необхідно обговорити отримані результати, дати можливість гравцям прояснити для себе несподівані моменти, задати групі хвилюючі їх питання, що виникли в ході гри, поділитися з групою своїми враженнями і думками.

Вправи, спрямовані на формування довіри в групі

Для того, щоб успішно справлятися з поставленими завданнями, бійцям необхідно цілком довіряти своїм товаришам, тому що від ступеня цієї довіри залежить не тільки їх емоційний стан і психічне здоров'я, але і якість виконання їх роботи. Крім того, довірчі відносини між учасниками тренінгової групи - одна з найважливіших умов ефективності роботи психолога з цією групою в цілому і з кожним її членом окремо.

Вправа №1 «Сліпий і поводитир»

Учасники діляться на пари. Один стає «сліпим», інший - «поводирем». «Поводир» бере «сліпого» за руку і їм пропонується погуляти 5-10 хвилин в приміщенні або на вулиці. Вони не повинні розмовляти або влаштовувати «біг з перешкодами». «Поводир» повинен проявити максимум винахідливості, щоб дати своєму партнеру найрізноманітніші відчуття, як-то: впізнати предмети на дотик, побути трохи на самоті, почути різні звуки. По закінченні встановленого терміну партнери міняються ролями.

Ця вправа дає можливість пережити власну безпорадність, довіру або недовіру до «поводиря», відповідальність за безпеку іншого. В обговоренні потім з'ясовується, що доцільно будувати на перших порах взаємини з людиною, створюючи його образ не на основі своїх міркувань, а відповідно до того, що пропонує сам партнер, тобто приймати людини в тій ролі, яку він пропонує.

Вправа №2 «Падіння спиною»

Група стає півколом. За черзі (у міру готовності) з неї виходить один учасник, стає спиною до решти членів групи, закриває очі і падає на руки тим хто стоїть позаду нього. Після того, як всі побувають в ролі падаючих, проводиться обговорення з групою отриманих в ході гри вражень.

Вправа №3 «Сповідальна свічка»

Всі учасники сідають навколо стільця, на якому стоїть запалена свічка. Світло згашене. Будь-який з учасників може вийти і взяти цю свічку в руки.

Той, хто ризикнув взяти в руки свічку повинен дивитися тільки на її полум'я, а не на членів групи, яким пропонується ставити людині зі свічкою будь-які питання про нього. Обов'язкова умова: на всі поставлені групою питання необхідно відповідати тільки щиро. Якщо людина боїться будь-яких питань, або не впевнений, що на якісь з них зможе відверто відповісти, значить він ще не готовий до того, що б свічка виявилася у нього.

Ведучому дуже важливо створити відповідну атмосферу, де недоречні порожні розмови. Варто підказати групі, що витрачати час на випадкові (неважливі) питання недоцільно.

Ця вправа може служити також прекрасним інструментом внутрішньо-групового згуртування.

Вправи, спрямовані на отримання зворотного зв'язку.

Уміння адекватно сприймати будь-яку (нехай навіть неприємну) інформацію про себе є дуже цінною якістю. Не буде перебільшенням твердження, що людина просувається до особистісного самовдосконалення лише усвідомлюючи власні сильні і слабкі сторони. Для військовослужбовців ж зворотний зв'язок, особливо малоприємна, може служити непоганим приводом для отримання навичок контролю власних агресивних реакцій на що відбуваються навколо (не завжди райдужні) події.

Слід відзначити той факт, що наведені нижче вправи вимагають від учасників готовності і здатності сприймати від групи будь-яку (навіть негативну) інформацію про себе, і реагувати на неї адекватно. У тому випадку, якщо психолог бачить, що хоча б хтось із членів групи ще цілком готовий до сприйняття особистісно-значущої інформації, то йому слід відкласти вправи цього напрямку на більш пізній етап роботи, і ще деякий час попрацювати над подальшим формуванням довірчих відносин в групі.

Вправа №1 «Гарячий стілець»

Один з учасників сідає в центр кола або навпаки групи. Кожен з членів групи звертається до нього за такою формулою: «Коли ти робиш (кажеш) то-то і те-то або поводишся так-то і так-то, то у мене виникають такі-то почуття або мені здається, що це значить то-то і те-то ».

Висловлювання повинні бути по можливості конкретними, використовується тільки інформація, отримана за час проходження всіх занять. Слід уникати визначень і оцінок типу «подобається - не подобається», «добре - погано» і т.п. Описану процедуру проходить кожен учасник групи. Людина, що сидить в центрі кола, повинен намагатися слухати якомога уважніше, не сперечатися, не перебивати, що не затівати дискусій, не намагатися уточнювати те, що йому говорять, не вимагати об'єктивних доказів суб'єктивних переживань людей, що дають йому зворотний зв'язок, не допомагати і не підказувати - словом, не захищатися від зворотного зв'язку.

Вправа триває до тих пір, поки ніхто вже нічого не може сказати учасник, що одержує зворотний зв'язок. Після того, як всі члени групи

висловилися, учасник, щодо якого здійснювалися висловлювання, розповідає, що він з цього витягнув, що прийняв, що відкидає.

Як модифікацій даної вправи можна назвати наступні:

1. «Якби його не було» - один з учасників сідає спиною до групи, а група говорить про те, як вона його сприймає (за тими ж принципами);

2. «Чорний стілець» - все відбувається точно так само, але група має право говорити лише про недоліки обговорюваного;

3. «Золотий стілець» - принцип роботи той же, але обговорюваний вислуховує тільки позитивну інформацію про себе.

На цю вправу витрачається відносно багато часу в залежності від кількості учасників (на кожного по 15-20 хвилин). Це слід враховувати при плануванні занять.

Вправа №2 «Мої чесноти»

Більшість людей не вміють думати про себе в позитивному ключі. Але робота над собою - це не тільки пошук недоліків, а й відшукання сильних сторін. Лише спираючись на свої сильні сторони, людина може дійсно самовдосконалюватися.

Всі учасники сідають у коло, і ведучий пропонує кожному записати протягом 10 хвилин на чистому аркуші паперу 20 відповідей на питання «Хто я?», «Який я?».

Після невеликої паузи кожен член групи протягом 3-4 хвилин повинен розповісти про свої сильні сторони - про те, що він любить, цінує, приймає в себе, про те, що дає йому почуття внутрішньої впевненості в різних ситуаціях.

Необов'язково говорити тільки про позитивні риси характеру, важливо відзначити те, що є або може стати точкою опори в різні моменти життя. Необхідно уникати будь-яких висловлювань про свої недоліки, помилки, слабкості.

Потім ведучий пропонує іншим учасникам додати, які вони відзначили сильні сторони у людини, який розповідав про себе. Далі можна зіставити висловлювання учасників про себе і групи про кожного з учасників і обговорити враження членів групи від проведеної роботи.

Вправа №3 «Десять недоліків»

Учасники розсаджуються в коло. Один із граючих виходить з кімнати. У групі визначаються 10 його негативних характеристик або просто якостей. Повернувшись на Батьківщину учасник зможе увійти в коло, тільки розгадавши три якості, названих на його відсутність недоліками. Решта якості йому не повідомляються.

Вправи, що знімають емоційну напругу після заняття

Наведена нижче група вправ спрямована на відволікання учасників тренінгу від негативних вражень (якщо такі були), отриманих в процесі основної роботи на занятті. Подібні вправи повинні проводитися в кінці кожного заняття, тому що часто група або втомлюється через занадто

великого обсягу нової інформації, або учасники, отримавши свіжі (і часом несподівані) знання про самих себе, не можуть їх досить швидко усвідомити і прийняти. Саме для того, щоб згладити можливий емоційний дискомфорт і забезпечити групі деяку «енергетичне підживлення» позитивними емоціями і застосовуються такі ігрові вправи.

Вправа №1 «Дарунки»

Кожному учаснику пропонується зробити словесний подарунок кожному іншому члену групи. По ходу «вручення подарунків» відбувається обговорення.

Існують варіанти цієї гри, в яких розширюється або обмежується сфера можливих «подарунків». Можна запропонувати робити подарунки тільки тим, кому хочеться.

Вправа №2

Група розсідається по колу і на кожного учасника по черзі збирається «чемодан», в який кожен з решти членів групи може покласти щось цінне для даної людини: його найкращі якості, притаманні йому висловлювання і т.п. Можна проводити цю гру навпаки, «витягуючи» з «повної валізи» зайве (образи, нанесені власнику валізи коли-небудь членами групи і т.д.).

Блок 4. Вправи, спрямовані на емоційну розрядку в кінці занять.

Вправи, представлені в цьому блоці спрямовані на розвантаження, зняття емоційної напруги в учасників тренінгу. В принципі, в цій якості можуть виступати будь-які рухові ігри (див. блок «Розминка»).

Вправа №1 «Плутанина»

Серед членів групи визначаються той хто буде плутати та ведучий. Ведучий виходить з приміщення. Решта учасників беруться за руки, утворюючи коло, та заплутують ланцюг. Потім запрошується ведучий і намагається її розплутати. Якщо ведучий так і не зміг розплутати ланцюг, він виконує завдання групи.

Вправа №2 «Телеграф»

Вибирається ведучий, який стоїть в центрі кола, утвореного іншими членами групи, тримаються за руки. Серед гравців, які стоять в колі визначається «передавач», який сам визначає «адресата», тобто того, кому він буде відправляти «телеграму», і оголошує ім'я «адресата» всієї групі.

Потім «передавач» якомога більше непомітно потискує руку одного зі своїх сусідів, який повинен, в свою чергу, передати сигнал далі, поки він не досягне «адресата», який повинен підняти вгору руку, по якій прийшов сигнал і голосно сказати «прийняв». Завданням ведучого є «перехоплення кореспонденції», тобто він повинен «засікти» передачу сигналу в ланцюжку до того, як «адресат» підніме руку і схопити за руку того, хто занадто явно передавав сигнал.

Якщо ведучому це вдалося, він міняється місцями з тим, кого спіймав. Якщо ж з трьох спроб водить не вдалося перехопити «телеграму», то він заробляє «фант», тобто повинен виконати завдання групи.

Вправа № 3 «Зміна рухів»

Принцип гри приблизно той же, що і в попередній вправі, але тепер водить на деякий час видаляється з приміщення, а група, стоячи в колі, але не тримаючись за руки, вибирає керівника, який буде змінювати рух. Завданням ведучого є обчислення того, хто змінює рух. Якщо з трьох спроб йому це не вдається, він виконує завдання групи.

Як вже було сказано вище, даний перелік ігор та вправ далеко не повний і не є програмою тренінгу. Кожен психолог підбирає для роботи з кожною конкретною групою ті вправи, які, на його думку, можуть допомогти в найбільшій мірою активізувати учасників, розкрити їх з різних сторін, допомогти їм усвідомити власні можливості і т.д.

МЕТОДИ І ПРИЙОМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОДОПОМОГИ ПРИ ПЕРЕЖИВАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ НЕГАТИВНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ

Формування у військовослужбовців Національної гвардії України здатності до саморегуляції станів на основі керування диханням

Коли людина переживає стрес, у неї змінюються фізіологічні показники, підвищується тиск, частішає пульс. Ми не можемо свідомо впливати на швидкість викиду адреналіну в кров або на частоту серцевих скорочень. Однак у нас є «тоненька ниточка» зв'язку між недоступними процесами контролю в організмі і свідомістю: це дихання. І, якщо ми спеціально починаємо дихати так, як дихає людина в стані розслаблення – повільно, глибоко, то незабаром весь організм заспокоюється.

Про роль дихання для заспокоєння на побутовому рівні відомо кожній людині. Так, намагаючись заспокоїтися, ми інтуїтивно затримуємо дихання чи беремося за сигарету. Паління – це найпростіша дихальна гімнастика, при якій візуалізується видих за допомогою диму, а вдих утруднюється як при диханні через соломинку. Утруднення вдиху і візуалізація видиху дозволяють взяти під контроль дихання при переживаннях.

Наведені нижче вправи дозволяють взяти під контроль дихання і змінити «алгоритм» стресового дихання на спокійне. Дихання, яке за своїм темпом, способом, глибиною відповідає спокійному стану, поступово викликає цей стан. Людина має можливість, свідомо управляючи диханням, використати його для заспокоєння, для зняття напруги – як м'язової, так і психічної. Таким чином, ауторегуляція подиху може стати дієвим засобом боротьби зі стресом поряд з релаксацією та концентрацією.

Протистресові дихальні вправи можна виконувати в будь-якому положенні. Обов'язкова лише одна умова: хребет повинен перебувати в строго вертикальному або горизонтальному положенні. Це дає можливість дихати природно, вільно, без напруги, повністю розтягувати м'язи грудної клітки й животу. Дуже важливим є правильне положення голови: вона повинна знаходитися прямо й вільно. Розслаблена, прямо поставлена голова деякою мірою витягає нагору грудну клітку й інші частини тіла. Якщо все в порядку й м'язи розслаблені, то можна вправлятися у вільному диханні, постійно контролюючи його.

Черевне дихання сприяє скиданню нервово-психічної напруги, відновленню психічної рівноваги. У ході навчання необхідно домогтися, щоб вдих і видих здійснювалися за рахунок наповнення нижньої третини легенів рухом черевної стінки, при цьому грудна клітка і плечі залишаються без руху.

Для засвоєння цієї техніки потрібно лягти на спину, покласти руки на живіт. Робіть повільний глибокий вдих, так щоб Ваш живіт максимально надувся. Потім повільний видих. Видихайте повітря до кінця, так, щоб живіт повільно втягнувся під ребра. Подихаєте так кілька хвилин і Ваше роздратування й нервова перенапруга піде на спад.

Цикл дихання слід проводити за формулою «4-2-4», тобто на чотири рахунки вдих, на два рахунки пауза і на чотири рахунки видих. При цьому рекомендується дихати повільно, через ніс, зосередивши увагу на процесі дихання. Можна на початковому етапі підключати образи, уявляючи, як повітря наповнює легені і виходить назад.

Після правильного засвоєння даного типу дихання військовослужбовцям рекомендується застосовувати його при появі перших ознак психічної напруженості, нападів дратівливості або переляку. 2-3 хвилини такого дихання, як правило, сприяють відновленню психічної рівноваги або значно послаблюють негативні емоції.

Тим, у кого нервове перезбудження занадто високе і дихати повільно здається неможливим, можна використати *дихання поштовхами*. Різко наберіть повітря через ніс. На видиху широко відкрийте рот, висунувши язик, і видихніть повітря в три прийоми. При цьому щораз, видаючи горловий звук: «Ххааах!». Уявляйте, як разом із цим «Ххааах!» з Вас виштовхуються образи, гнів, подразнення, страх. Це дихання корисно всім, хто переживає тривалий стрес. Воно допоможе очиститися від негатива й відновити внутрішню гармонію.

Дихання по квадрату. Ця техніка використовується для оволодіння диханням, а через нього і собою. Вона використовується у станах, близьких до ступору. У повітрі рукою малюється квадрат (тобто усі боки прямокутника мають однакову довжину). Рука йде вниз – вдих; в право – затримка дихання; вверх-видих; вліво - затримка дихання. Вдих робиться носом, видих – ротом.

«Заспокійливе дихання». Ця вправа, яка сприяє заспокоєнню, ґрунтується на дуже простому психічному механізмі. Справа в тому, що під час вдиху відбувається активація психічного стану людини, а під час видиху настає заспокоєння і розслаблення всього організму. Тому, якщо Ви за рахунок зменшення видиху акцентуєте вдих, то як би підзаряджаєте себе, піднімаєте свій тонус. Якщо ж, навпаки, акцент робиться на видиху, то ситуація зворотна: ви відчуваєте заспокоєння і розслаблення.

Запропонована наступна процедура як раз і полягає у збільшенні часу, який Ви витрачаєте на третю фазу дихального циклу і скороченні часу, який Ви витрачаєте на паузу (пауза – це затримка дихання, вона також характерна для страху). Послідовність фаз не нова і всім добре відома: вдих – пауза – видих.

Почати потрібно з 5 секунд, що витрачаються на кожну з трьох фаз. Повільний вдих протягом 5 секунд, пауза 5 секунд і видих також на 5 секунд.

Далі переходимо до зміни ритму: вдих 5 секунд, пауза 4 секунди і видих 6. І так на кожен наступний цикл відбираєте по одній секунді на паузі і додаєте по одній на видих. Так що ще через чотири цикли у Вас доводиться 5 секунд на вдих і 10 на видих. Подихайте так дві-три хвилини, і Ваш стан повністю нормалізується – піде напруга і, відповідно, випарується страх. Видихніть свій страх, зробіть собі послугу!

Більш простим варіантом цієї техніки є *дихання на 3-4*. На 1,2,3 робимо вдих носом, на 1,2,3,4 видих ротом (тобто видих на чверть довший за вдих).

Дихання в пакет. Під час паніки чи істерики у людей часто буває прискорене дихання (гіпервентиляція). При цьому в крові виявляється занадто багато кисню і занадто мало вуглекислого газу, що призводить до порушення роботи мозку – виникає запаморочення, людина може втратити свідомість. Найпростіший вихід з положення – дихати в пакет, тобто вдихати свій же видих, при цьому вміст газів в крові залишиться в нормі.

Допомагає нормалізувати газообмін і *дихання з зусиллям*. Для цього, наприклад, можна *дихати через соломинку*. Чи, наприклад, вдихати через ніс, а видихати через соломинку (*видих з зусиллям*).

Той самий принцип і у вправі *дихання на «свічу»*. Запаліть свічку або представте, що вона стоїть перед вами. Вдихаєте носом, видихаєте ротом, складаючи губи в трубочку. Ваше завдання: дихати так, щоб полум'я не коливалося. Такий подих допоможе заспокоїтися й зняти зону перезбудження в корі головного мозку.

Розслаблююче дихання. Використовуйте це дихання для рятування від неспокійних нав'язливих думок. Великим пальцем правої руки пригорніть праву ніздрю, так щоб через неї не надходило повітря. Робіть повільний вдих і видих через ліву ніздрю. Потім відкрийте праву ніздрю, а ліву закрийте вказівним пальцем. І зробіть вдих-видих. Так, міняючи ніздрю для дихання, зробіть 15-20 дихальних циклів.

Вогняне дихання допоможе звільнитися від гніву, агресії, емоцій, що вирують, тривоги. Вам потрібно представити себе величезним вогнедишним драконом. Представте, як Вас переповняє енергія, жар і вогонь. Видихайте повільно цей жар, роздмухуючи ніздрі. Поступово збільшуйте темп. Дихати потрібно тільки носом, всю увагу зосередьте на видиху.

Підбір індивідуальної техніки дихання для заспокоєння. Для різних людей ті чи інші техніки дихання мають неоднаковий заспокоюючий ефект. Тому важливим є заздалегідь визначити індивідуальну ефективність технік дихання і засвоювати ті, які мають найбільшу індивідуальну ефективність. Пропонуємо простий прийом визначення ефективності технік дихання для себе за допомогою присідання:

- 1) заміряйте пульс за 30 секунд;
- 2) пострибайте на одній нозі 30 секунд і заміряйте пульс;
- 3) подихайте в обраній техніці, наприклад, на «Дихання на 3-4» і заміряйте пульс; пульс порівняйте до присідання і після присідання.

Ключичне (верхнє) дихання здійснюється верхньою третю легень з підняттям плечей. Вдих-видих проводиться через ніс глибокими і швидкими рухами. Застосовується при виникненні ознак втоми, апатії або сонливості в цілях активізації психічних процесів, відновлення відчуття бадьорості.

Методики розвитку у військовослужбовців Національної гвардії України здатності до саморегуляції станів на основі керуванням тонусом м'язів та рухами

Уміння розслабитися, знімати м'язові затиски, що виникають під впливом психічних перевантажень, дозволяє організму отримувати повноцінний відпочинок, швидко відновити сили і зняти нервово-емоційну напруженість. Домогтися повноцінного розслаблення відразу всіх м'язів тіла, як правило, не вдається. Тому рекомендується послідовне розслаблення різних груп м'язів з дотриманням ряду правил:

По-перше, завдання вправи – усвідомити і запам'ятати відчуття розслаблених груп м'язів за контрастом з її напругою.

По-друге, кожна вправа складається з 3-х фаз: «напруження – відчуття – розслаблення».

У початковій фазі напруга обраної групи м'язів наростає плавно, потім кілька секунд тримається максимальна напруга до тремтіння м'язів, а скидання напруги (фаза розслаблення) здійснюється різко. Потрібно враховувати, що повністю розслаблений м'яз як би «провисає», і в ньому виникає відчуття тяжкості.

По-третьє, повільної напрузі відповідає і повільний вдих, розслаблення синхронно з вільним повним видихом.

Кожна з вправ повторюється 3-4 рази.

Скелетні м'язи є одним з найсильніших джерел стимуляції мозку. М'язові імпульси здатні в широких межах змінювати їх тонус. Доведено, що довільне напруження м'язів сприяє підвищенню та підтримці психічної активності, гальмуванню небажаних реакцій на діючий або очікуваний стимул. Для зняття неактуальної або надмірної психічної активності, навпаки, необхідно м'язове розслаблення (релаксація). Відчуваючи негативні впливи, організм максимально мобілізується для інтенсивної м'язової роботи. Ось і потрібно представити йому таку роботу. Іноді зняттю психічної напруги допоможуть 20-30 присідань або максимально можливе число віджимань від підлоги.

В інших випадках більш ефективним може виявитися диференційований аутотренінг по типу «експрес-методу». Він полягає в максимальному розслабленні тих м'язів, робота яких в даний момент не потрібна. Так, якщо при ходьбі напружуються переважно м'язи ніг, то потрібно розслабити м'язи обличчя, плечей, рук. У положенні сидячи слід розслабити м'язи обличчя, рук, плечей, ніг.

Формування навичок розслаблення м'язів обличчя

Саме в цій частині тіла найчастіше виникають м'язові затиски, тобто групи м'язів хронічно перебувають в підвищеному тонусі навіть тоді, коли людина розслаблена. Тому важливо навчитися розслабляти всі групи м'язів хоча б на короткий час.

Робота м'язів обличчя починається з напруги і розслаблення м'язів чола («маска подиву», «маска гніву»), а потім м'язів щік, жувальних м'язів, м'язів шиї.

Вправи для обличчя і зорової системи

Ці вправи добре розслаблюють і тренують м'язи обличчя і зорової системи, що сприяє їх зміцненню, а значить, їх підтриманню в певному тонусі. Деякі з вправ рекомендується виконувати від найбільшої кількості раз до найменшої. Наприклад, починати з 8, при освоєнні вправи можна зменшувати кількість повторів, наприклад, до 5.

1. Вертикальне піднесене волосся по всій голові, перпендикулярно їй - затиснути волосся та відтягувати в різних точках голови від периферії до центру. Робити 3-2 циклу (спочатку циклу занять 3, а при освоєнні вправ 2).

2. Горизонтальні рухи: пальці звести разом і пересувати долоні від периферії до центру.

3. Руку покласти на лоб, при цьому, намагаючись не морщити лоба, підняти брови і очі вгору, повторити 7-5 разів.

Брови

1. Підняття брів догори («здивування»), робити 6-4 рази.

2. «Невдоволення»: нахмурити брови до вертикальної складки, розслабити, робити 6-4 рази.

Очі.

1. «Жах»: закрити очі, заплющити і розслабити, виконувати 8-5 разів. Розкрити максимально очі на 3-4 сек., затриматися, закрити очі на 3-4 сек., робити 4-2 рази.

2. Прикрити очі, направити їх догори і дивитися на верхні вії. Відпочити і робити 4 -2 рази.

3. Підморгування правим, потім лівим оком по черзі, робити 8 -5 разів. Куточки очей злегка підняти руками вгору і вниз, потім по діагоналі по 6 -4 разів.

4. «Прострація»: дивимося в нікуди, думки про космос, очі відкриті 3 хвилини.

5. Скласти руки кошиком і закрити очі руками, не натискаючи.

6. Відбувається розслаблення центру зору. Можна спиратися ліктями на стіл. Постаратися побачити чорноту (чорний оксамит), робити 30-40 хвилин.

7. Закрити очі, сильно заплющити очі, відчутти, що стало темно. Прикрити очі руками, відчутти, що стало ще темніше. Уявити перед собою темний бездонний колодязь, чорний оксамит або просто щось чорне.

Відчути, що стало ще темніше, побачити, відчути цю темряву! Побути в ній. Прибрати руки від обличчя. Відчути, що стало світліше. Не відкриваючи очі, відчути, що стало світліше. Повільно відкрити очі (назад повертатися повільніше в два рази). Вправа виконується 1 раз.

Щоки

1. Розслаблення і напруга м'язів щік. Надути щоки, затриматися на 8-5сек і розслабити, робити 5 разів.

2. Перекочування «повітряної кулі». Набрати повітря і катати його зі щоки на щоку, через верхню і нижню губу, у кожную сторону 3-6 разів.

3. «Обдурити щоки»: видихнути повітря, надуваючи подумки повітряну кульку, повторити 7-5 разів.

4. Зрушення щелепи в сторону: затримати на 3-4 сек., всього 4-6 разів. Вправо - вліво - 1 раз, те ж саме тільки швидко 12-8 разів.

Рот

1. «Риба»: повільно відкрити рот, потримати 5-3 хв., а потім повільно закрити 6-4 рази.

2. «Лють»: оскалити зуби, у такому положенні затриматися на 2-4 секунд і розслабитися, робити 8-5 разів.

3. «Відраза»: опустити нижню губу вниз, відтягнути її, робити 8-5 разів.

4. «Повітряний поцілунок»: випнути обидві губи вперед і розслабити 8-5 разів.

5. Роздільне піднімання губ вгору – вниз, правою – лівою рукою по черзі, робити 8-5 разів. Потім теж виконувати одночасно, робити 8-5 разів.

6. Загорнути губи всередину рота, робити 8-5 разів.

7. Опускання куточків рота по черзі, всього робити 6-4 разів, теж зробити разом, робити 6-4 разів.

8. Рух куточків рота вгору – вниз одночасно, робити 6-4 разів.

9. Рух куточків рота по діагоналі: один куточок вгору, а інший – вниз, робити 6-4 разів.

10. Посмішка «Будди»: великі пальці поставити до рота, вказівні – до вух, середні – на куточки очей і злегка відтягнути, при цьому злегка посміхнутися, робити 1-2 хвилини.

11. Розтягнути губи в усмішці якнайдалі, щось подібне до посмішки Буратіно. Повернутися в початкове положення, повторити 7-5 разів.

12. Робити ковтальні рухи.

Ніс

1. Розширення і звуження ніздрів – розслабити, робити 8-5 разів окремо для кожної.

2. «Презирство»: підняти верхню губу, зморщити ніс, розслабитися.

3. Зморщити перенісся, розслабити, робити 4-6 разів.

Підборіддя

1. Висунути підборіддя вперед і з зусиллям його підняти, робити повільно, 6-4 разів. Відпускати вниз і з зусиллям підняти, робити повільно, 6-4 разів.

Шия

1. Напружити м'язи шиї, втягнути голову в плечі. Затриматися в такому стані 5-3 сек., розслабитися, робити 4-2 сек.

2. Підняти голову, нижню губу втягнути в рот (працюють м'язи шиї), робити все 9-8 разів.

3. Повне розслаблення тіла: сісти на стілець, прийняти позу розслаблення сидячи, голова трохи звисає на бік, спина спирається на спинку стільця, очі закриті. Погляд спрямований всередину, вниз, щелепа злегка торкається неба, концентруємо увагу на сонячному сплетінні, виконувати 1-2 хвилини.

4. Провести рукою по м'язах шиї і, якщо вони напружені, зробити декілька нахилів і обертальних рухів головою, помасажувати шию. Потім легко погладити м'язи від плеча до вуха, потерти подушечками пальців завушні бугри. Це дозволяє поліпшити приплив крові до голови, допоможе зняти нервову напругу.

Якщо затиск зняти не вдається, то його можна розгладити за допомогою легкого самомасажу круговими рухами кінчиками пальців. Кінцевим результатом є досягнення «маски релаксації»: віки опущені, всі м'язи обличчя розгладжені, особа стає кілька сонною, байдужою, нижня щелепа особи опущена, язик злегка притиснутий до зубів, як ніби то збирається сказати «так».

Щоб навчитися розслабляти м'язи, треба регулярно виконувати ці заходи, щоденні фізичні навантаження підвищують ефективність вправ на розслаблення м'язів.

Вправи, що засновані на напрузі і розслабленні м'язів

1. Сидячи, руки витягнути вперед, стиснути в кулаки (1 хвилина), подальше розслаблення.

2. Стоячи на пальчиках, «ростемо» хребтом, тягнемо руки вгору, п'ятами «вростаємо» в підлогу (1 хв.), розслаблення.

3. Стоячи, уявити, що сідниці стиснули монетку. Напружуємо стегна, сідниці. «Тримаємо монетку, нікому не віддаємо» (1 хв.), розслаблення.

4. Сидячи, спина пряма, ноги витягнуті вперед. П'ятами тиснемо в підлогу, пальці ніг тягнемо вгору до гомілки (1 хв.), розслаблення.

5. Сидячи, спина пряма, ноги навшпиньки. П'яти перпендикулярні підлозі, пальцями ніг тиснемо на підлогу. П'яти піднімаємо якомога вище (1 хв.), розслаблення.

6. Сидячи, руки витягнуті вперед, пальці рук розчепірені, напружуємо (30 сек.). Стиснути в кулак кисть, напружуємо (30 сек.), розслаблення. Повторити.

7. Сидячи, тягнемо плечі до вух як можна вище. Відчути тепло (1 хв.), розслаблення.

8. Вправа для розслаблення м'язів обличчя.

Вправи на регуляцію м'язового тону

1. Виконується в парі. Сісти, закрити очі, подумки переглянути від кінчиків пальців до ключиці м'язи лівої руки і спробувати розслабити їх. Коли Ви готові, партнер бере Вашу руку за кисть і, вільно похитуючи її, несподівано відпускає. При правильному розслабленні рука падає як батіг. Повторити для іншої руки. Помінятися в парі.

2. Стиснути в кулак одну з рук. Одночасно потрібно подумки переглянути інші ділянки тіла і максимально розслабити їх, не послаблюючи зусилля в навантаженої руці. При цьому навіку можна ускладнити вправу, через кожні 20 сек. змінюючи локалізацію напруженої групи м'язів.

3. Закрити очі, на внутрішньому екрані переглянути тіло і вибрати найбільш напружену м'язову групу. Наприклад, м'язи плеча, стегна, гомілки. Сконцентрувавши на них увагу, спробувати розширити зону розслаблення на сусідні ділянки. Використовуючи візуалізацію, можна уявити собі, як гаряча і важка рідина приємного кольору витікає з вогнища розслаблення, повільно заповнює все тіло.

4. Прикрити очі. Увага на лівій кисті. Представляємо, як вона занурюється в гарячу воду, поступово червоніє, стає важче. «Лучик уваги» переходить на зап'ястя, повільно рухається до ліктя. М'язи передпліччя, а потім плеча розслабляються, стають «ватяними», важкими, гарячими.

5. Встати на коліна і сісти на п'ятки (носки ніг назад). Розсунути коліна на 20-30 см. Нахилитися, покласти на підлогу лоба, витягнути вперед складені разом долонями руки. Закрити очі, розслабляються м'язи живота, шиї, обличчя. Час виконання 5-7 хвилин.

6. Очі прикриті наполовину: необхідно побіжно переглянути і розслабити всі м'язи. Далі, уявіть собі, що Ваше тіло зроблено з гуми і має здатність згинатися і скручуватися в усіх напрямках. Всі обмеження – кістки, сухожилля – відсутні. Ступні щільно приклеєні до підлоги. Дме вітер, пориви якого кожні 2-3 сек. змінюють напрямок, змушуючи тіло нахилитися то в одну, то в іншу сторону.

7. Зобразіть п'яного, з порушеною координацією рухів, якого постійно заносить з боку в бік. Ноги заплітаються, голова звисає з одного боку в інший. Ноги заплітаються, голова звисає то на одне, то на інше плече.

8. «Зігфрід». 1 фаза – напруга: сидячи на кінчику стільця, зігнути руки в ліктях і розвести їх на 90 градусів в сторони, максимально звести лопатки. Голова нахилена вперед і вниз. Зробити 2 вдиху і видиху, на другому диханні розслабитися, впустити руки вниз. Зняти напругу. 2 фаза – розслаблення: сидячи, зігнути одне коліно, обхопити його руками і потягнути вниз вперед, розслабити м'язи спини, змінити ногу.

9. «Квазімодо». 1 фаза – напруга: сидячи, зігнути руки в ліктях, підняти їх перпендикулярно вперед. Максимально підняти плечі і втягнути голову, відчутти на шії валик, що утворився. Зробити 2 вдиху, 2 видиху, на другому видиху розслабитися, плечі опустити, голову покласти на груди. 2 фаза – розслаблення: повільно перекочувати голову з грудей на праве плече і торкнутися правим вухом плеча. Потім повільно перекотити голову на груди, потім на ліве плече, торкнувшись його вухом.

10. «Кінг-Конг». 1 фаза – напруга: витягнути руки перед грудьми, злегка округлити їх в ліктях і сильно стиснути кулаки – до тремтіння. 2 фаза – розслаблення: зробити 2 вдиху, 2 видиху, на другому видиху скинути напругу – розслабитися.

11. «Танк». 1 фаза – напруга: у положенні сидячи, руки зігнуті в ліктях і відведені на 90 градусів вперед в районі талії. Пальці стиснуті в кулаки, долоні вгору. Ми ніби із зусиллям здавлюємо себе з боків. Стає важко дихати (дихання пасивне, як вийде). 2 фаза – розслаблення: розслабитися, посувати руками, розслабити пахви.

Комплекс гімнастики для гнучкості суглобів

1. «Циркуль». Ходьба на прямих ногах. Потрібно ходити, не згинаючи коліна, рух лише у тазостегновому суглобі, зображуючи циркуль.

2. «Покарання». Початкове положення – стоячи прямо, ноги разом, стопи паралельні один одному. Згинати по черзі ноги в коліні, б'ючи п'ятою по сідниці, спочатку правою, потім – лівою. Стежити за тим, щоб під час згинання коліно залишалося на одному рівні з коліном випрямленої ноги. Робити 30 разів (по 15 разів кожною ногою).

3. «Ванька-встанька». Нахили в різні боки. Початкове положення – стоячи, ноги на ширині плечей, стопи паралельні одна одній, руки на поясі, великі пальці і лікті відведені назад:

а) нахилити тіло максимально вперед (при цьому груди виставити вперед, плечі відвести назад);

б) повернутися у вихідне положення, нахилитися максимально назад;

в) повернутися у вихідне положення, нахилитися максимально вправо;

г) повернутися у вихідне положення, нахилитися максимально вліво;

д) повернутися у вихідне положення, зробити 6 кругових рухів за годинниковою стрілкою;

ж) повернутися у вихідне положення, зробити 6 кругових рухів проти годинникової стрілки;

Вправу робити плавно, повільно, не згинаючи колін.

4. Нахили вбік з витягнутими руками. Початкове положення – стоячи, ноги на ширині плечей, стопи паралельно одна одній, руки вздовж тіла. Нахилитися вниз правим боком, торкнувшись підлоги правою рукою (можна для цього згинати праве коліно), а пряму ліву руку підняти через сторону вгору, повторити вправу вліво, робити 6 разів.

5. Нахили вперед в сторони. Початкове положення – стоячи, ноги розставлені максимально широко, руки підняті і розведені в сторони. Вдихнути, з видихом нахилитися вперед / вліво до лівої ноги, не згинаючи колін. У кінці нахилу обхопити гомілку правою рукою, притискуючи голову до лівого коліна, з вдихом – випрямитися. 3 новим видихом повторити вправу з нахилом до правої ноги, робити 6 разів.

6. Напруга і розслаблення м'язів живота. Початкове положення – стоячи прямо, ноги разом, стопи паралельні одна одній. Напружити і потім розслабити м'язи живота 6 разів поспіль без перерви, робити 6 серій. Після кожної серії відпочивати. Для контролю напруги і розслаблення м'язів – покласти руки (пальці рук) на живіт.

7. «Ладушки». Початкове положення – сидячи на стільці, ноги витягнуті і підняті над підлогою. Розгорнути стопи ніг підшвами одна до одній, потім розгорнути їх навпаки, при цьому коліна не розводити, робити 15 разів.

8. Три види руху стоп. Початкове положення – сидячи на стільці, ноги випрямлені та підняті над підлогою. Напруженими стопами робити серію руху:

- а) вертикальні махи – 15 разів;
- б) горизонтальні махи – 15 разів.
- в) повороти за годинниковою стрілкою – 15 разів;
- г) те саме, тільки проти годинникової стрілки – 15 разів.

9. Обертання плечовим поясом. Початкове положення – сидячи на стільці, руки зігнуті в ліктях, кисті охоплюють плечовий суглоб, лікті і плечі притиснуті до грудей. Обертання плечовим поясом, не відриваючи ліктів, вперед 15 разів, потім 15 разів назад.

10. Стиснення уявної пружини. Початкове положення – сидячи за столом, лікті спираються на стіл, руки зігнуті в ліктях. З напругою опускаємо праву кисть і передпліччя (як би стискаючи уявну пружину) на стіл. Торкнувшись столу, руку розслабити. Потім повторити вправу для лівої руки, робити 8 разів.

11. Нахили голови до плечей. Початкове положення – сидячи на стільці, повільно нахилити голову вправо, як би намагаючись торкнутися вухом плеча. При цьому плечі не піднімати. Потім, повільно нахилити голову вліво, робити 15 разів.

12. Нахили до однієї точки. Початкове положення – сидячи на стільці, ноги зігнуті в колінах і розставлені, кистями рук обхопити коліна (великі пальці звернені назовні, інші - всередину), лікті розведені в сторони, голова прямо. Нахилиємося правим плечем вперед до уявної точки (у центр відстані між колін), намагаючись торкнутися плечем підборіддя в кінцевому положенні, при цьому голова нерухома. Повторювати вправу для лівого плеча, робити 8 разів.

13. Відштовхування стін. Початкове положення – сидячи на стільці напруженими руками відштовхуємо уявні стіни: вперед – 4 рази; в сторони – 4 рази; вгору – 4 рази.

14. Поворот голови в горизонтальній площині. Початкове положення – сидячи на стільці, повертати голову в горизонтальній площині вправо, потім вліво, при цьому підборіддя описує півколо, робити 15 разів.

15. Розвороти в сторони сидячи. Початкове положення – сидячи на стільці, однією рукою опертися на коліно, іншу закласти за спину. Повертатися максимально назад в сторону закладеної руки. Повернутися в початкове положення. Поміняти руки місцями і повторити поворот в інший бік, робити 6 разів.

16. Підйом і опускання ніг. Початкове положення – лежачи на спині, руки витягнуті уздовж тіла. Підняти ноги, зігнути їх в колінах і притягнути до живота, потім витягнути випрямлені ноги на 90 градусів до підлоги. Повільно опустити ноги на підлогу, робити 4 рази поспіль.

17. Горизонтальні ножиці. Початкове положення – лежачи на спині, підняти ноги, звести і розвести їх в горизонтальній площині, робити 15 разів.

18. Вертикальні ножиці. Початкове положення – лежачи на спині, підняти ноги, звести і розвести їх у вертикальній площині, робити 15 разів.

19. Відпочинок. Початкове положення – лежачи на спині, руки підняти вгору над головою і з'єднати їх в вивернутий замок. Потягнутися вгору. Ноги прямі витягнуті, пальці ніг, одночасно з рухом рук, потягнути на себе, розслабитися, руки м'яко опустити уздовж тіла. Відпочинок 2-3 хв. Піднімаємося. Комплекс вправ закінчений.

«Ключ» Алієва

В основу методу покладений *механізм керованих ідеомоторних прийомів:*

– «ключовий» керований ідеомоторний прийом – це рефлекторна реакція організму з моторним компонентом, що виникає у відповідь на її образну модель;

– механізм керованого ідеомоторного руху заснований на явищі генералізації вольового імпульсу в корі головного мозку з іррадіацією на рухові центри з відключенням конкуруючих сигналів;

– реалізація керованого ідеомоторного руху відбувається на основі одночасної синхронної активності двох півкуль мозку, за рахунок чого відбувається узгодження їх діяльності і, як наслідок, – рефлекторно-автоматичне зниження стресу.

Антистресова підготовка за допомогою методики «Ключ» складається з двох функціональних блоків.

У першому блоці проводиться нейтралізація наявного стереотипу реагування на передбачувану стресову ситуацію.

Відомо, що здатність керувати своїм функціональним станом знижується, якщо до емоцій, включених у відповідь на образ стресового подразника, підключаються вегетативні реакції (наприклад, серцебиття, головний біль,

відчуття важкості або «ватності» в руках, ногах тощо).

Викликані емоціями вегетативні реакції є матеріальними процесами, які розгортаються в реальному масштабі часу і, завантажуючи мозок, звужують поле свідомості, яке необхідне для прийняття оптимальних рішень і подолання стресу. Для того, щоб розірвати це коло, необхідно викликати за допомогою ідеомоторних прийомів стан релаксації, в якому закономірно відключається емоційний супровід розумових процесів. Військовослужбовець, який навчається «Ключу», моделює образ стресової ситуації і виробляє самостійне зняття реакцій організму, що виникають у відповідь на стресовий подразник (емоції страху, вегетативні прояви), за допомогою відповідних стану керованих ідеомоторних прийомів. Після декількох повторень образ стресової ситуації перестає викликати у людини стресовий стан, що виникав раніше, і відбувається підвищення рівня психофізіологічної стійкості.

У *другому блоці* здійснюється формування бажаного нейродинамічного стереотипу реагування на образ стресових ситуацій. Для цього на фоні релаксації моделюється образ того емоційного стану та поведінки, які бажано мати в майбутній стресовій ситуації. У результаті кількох повторень образного уявлення стресового подразника у поєднанні із бажаною реакцією формуються і закріплюються необхідні нові умовно-рефлекторні зв'язки.

Для підвищення стійкості антистресового ефекту під час моделювання позитивного стану користуються додатковими компонентами, що підкріплюють і підвищують, наприклад, працездатність, почуття комфортності. При цьому виробляють «консервацію» отриманого позитивного стану шляхом його запам'ятовування і установки на майбутню реалізацію в потрібний момент.

До базових ідеомоторних прийомів належать:

1. «Розбіжність рук».
2. «Сходження рук».
3. «Підйом руки, рук».

Підбір індивідуального «ключового» ідеомоторного прийому здійснюється за принципом: «робити те, що виходить, ігноруючи те, що не виходить», тобто якщо один прийом не вийшов, рекомендують перейти до реалізації наступного прийому.

При навчанні методиці особа перевіряє себе на «затиснутість» і розслаблення, тобто здійснює поперемінно напруження і розслаблення, тренуючи у себе здатність керувати своїм функціональним станом.

При освоєнні ідеомоторних прийомів потрібно дотримуватися наступних рекомендацій.

«Розбіжність рук». Слід тримати руки вільними перед собою. Голову рекомендується тримати зручно і дати уявну команду рукам, спрямовану на те, щоб руки почали розходитися в сторони як би автоматично, без м'язових зусиль. Потрібно підібрати для цього оптимальний спосіб, що допомагає домогтися цього рефлекторного руху. Потрібно уявити собі, наприклад, що

руки відштовхуються одна від одної, як відштовхуються один від одного однополюсні магніти або уявити який-небудь інший образ. На початку можна намагатися розводити руки звичайним механічним рухом, а потім – ідеомоторно. Для того, щоб воля «спрацювала» і руки почали розходитися, потрібно зняти «перешкоди» між волею і організмом (створити «зв'язок» між свідомістю і організмом), тобто знайти в собі стан внутрішньої рівноваги. Для цього потрібно внутрішньо розслабитися, відчути в собі комфорт. Рекомендується знайти в собі стан внутрішнього розслаблення, при якому виходить бажаний ідеомоторний рух. Слід робити це як можна приємніше, перебирати варіанти (відхилити або схилити голову, зробити глибокий вдих чи видих, затримати на мить дихання, закрити очі тощо), головне – потрібно прагнути знайти таке почуття внутрішнього комфорту, при якому воля почне впливати на автоматику руху. Реалізація бажаного ідеомоторного руху буде свідчити про те, що стан, який шукали, знайдено, інакше цей рух не вийшов би.

Спосіб для перевірки на «затиснутість»: якщо руки залишаються нерухомими, слід зробити кілька звичайних фізичних вправ, щоб зняти «затискання», а потім ще раз повторити цей ідеомоторний прийом.

Якщо руки втомлюються, слід опустити їх, струсити, а потім рекомендується повторити прийом.

Якщо один прийом не виходить, слід перейти до іншого прийому.

«Сходження рук». Слід розвести руки в сторони звичайним механічним способом, а потім налаштуватися на їх зворотний рефлекторно-автоматичний рух одну до одної. Якщо прийом виходить, рекомендується повторити його кілька разів. Це розвиває бажаний стан саморегуляції – «зворотній внутрішній зв'язок». Потім, незалежно від того, вийшов прийом чи ні, рекомендується знову виконати перший прийом – руки в сторони.

Іноді при виконанні цих рухів виникає відчуття, що руки тягне якась сила. Підключення фізичних «тілесних» відчуттів свідчить про глибину наступаючої психічної релаксації і розвитку «зв'язку розуму і тіла».

Розбіжність і сходження рук треба повторити кілька разів, домагаючись безперервності руху.

У моменти, коли руки як би застрягають, можна злегка підштовхнути їх, або посміхнутися, або зітхнути.

Якщо у людини настав бажаний стан внутрішнього розслаблення, але руки втомлися і не хочеться робити рухи, тоді слід їх опустити і побути в цьому стані, щоб його запам'ятати.

«Левітація рук». Руки опущені. Можна дивитися на руки (тоді це потрібно робити невідривно або ж закрити очі). Важливо не бігати очима по сторонах, інакше людина втрачає наступаючий гармонізуючий стан, внутрішній «контакт із самою собою». Рекомендується налаштуватися на те, щоб руки почали підніматися, спливати. Коли руки починають спливати, виникають нові і приємні відчуття. У перший раз ці відчуття настільки несподівані, що мимоволі викликають усмішку.

Цей прийом «левітації рук» може вийти або відразу, або безпосередньо після попередніх вправ чи після розминки. Якщо він не виходить, варто знову розвести і звести руки, а потім спробувати ще раз. Якщо прийом не вийшов, потрібно шукати інший рух. А якщо прийом виходить після інших прийомів, то ті прийоми слід повторити ще раз. Згодом людина зможе контролювати стрес вже без допомоги цих прийомів.

«Автоколивання тіла». При виконанні «ключових» прийомів разом з розслабленням виникає явище автоколивання тіла. Це природно, тому що при розслабленому стані людина похитується. При автоколиванні тіла руки можна опустити і просто погойдатися на хвилях цього «гармонізуючого біоритму». Коли людина знаходить свій ритм, похитування тіла стає красивим, гармонійним.

Очі можна закрити або залишити відкритими (як приємніше). Цей прийом з автоколиваннями тіла тренує і координацію. Людина з гарною внутрішньої координацією є більш стійкою до стресів, менше за інших піддається зовнішнім впливам, має більшу самостійність мислення, швидше знаходить вихід у самих складних ситуаціях. Тому вправи, що спрямовані на розвиток координації, формують і стійкість до стресу. Якщо в результаті ідеомоторних прийомів явище автоколивання тіла не настало, можна ініціювати ці похитування тіла навмисно механічно, злегка підштовхуючи корпус, як приємніше, наприклад, вперед-назад або круговими рухами. Руки при цьому можна опустити, скласти на грудях або тримати як зручніше. Після кількох повторів ця вправа починає легко виходити. Головне – знайти такий ритм, з якого не хочеться виходити, тому що при цьому відбувається зняття нервових затисків, виникає відчуття глибокого душевного і фізичного спокою, внутрішньої рівноваги, думки починають текти рівно і спокійно. На цьому фоні легко і спокійно думається, навіть про найскладніші речі, природним шляхом вирішуються болючі психологічні проблеми. Ніхто ніколи при цьому не падає. Але якщо людина боїться впасти, може поставити ноги ширше або встати спиною до стіни, до дивана.

Якщо при похитуванні проявляється слабкість координації, то шляхом тренування за допомогою цього ж прийому відбувається поліпшення координації. Дуже скоро зникне і страх падіння.

«Рухи головою». Стоячи або сидячи, необхідно опустити голову, розслабивши шию або відкинути голову, як приємніше, і, згадавши досвід з ідеомоторними рухами рук, викликати ідеомоторні повороти головою в зручному напрямку. Якщо не виходить, варто механічно обертати головою в приємному ритмі по лінії приємних точок повороту. Це такий ритм, при якому рух хочеться продовжувати і напруга ший слабшає. Слід знайти момент, коли голову можна як би відпустити, і далі вона піде ідеомоторно-автоматично.

Треба обходити больові або напружені точки, а якщо вони активно проявляються, то ці больові ділянки слід злегка промасажувати. Коли людина знаходить при рухах головою приємну точку повороту, слід залишити голову в

такому положенні. Приємна точка повороту – це точка розслаблення.

Після того, як людина виконала ідеомоторні прийоми (вийшли вони чи ні) відразу ж необхідно сісти або лягти, адже саме зараз настає бажаний результат – відчуття полегшення, внутрішньої свободи. Вас відпустило. Стрес знято. Голова стала ясною. Людина відчуває свіжість, бадьорість, повноту сил. Підбрано індивідуальний «ключовий» прийом. Той прийом, який виконувався легше за все, військовослужбовець може потім використовувати окремо, без виконання всієї процедури саморегуляції. Звичайно, що глибина розслаблення буде не настільки повною, але і одного прийому буде цілком достатньо, щоб у потрібний момент, у відповідальній ситуації однією непомітною короткою дією зняти небажані «нервові затискання», скинути нервове перенапруження, швидко опанувати самоконтролем, відчути впевненість в собі.

При виконанні «ключових» прийомів, особливо в положенні стоячи, розслаблення супроводжується мимовільними автоколиваннями тіла, що є одним з контрольних ознак релаксації. Ритмічне приємне погойдування – закономірна реакція розслаблення і її не слід стримувати, а необхідно «лягти» на ці автоколивання, як на хвилю. Це хороший прийом для тренування проти захитування та для вироблення високих координаційних якостей.

Вихід з режиму саморегуляції – мобілізація. Виходити зі стану саморегуляції легко, лише достатньо цього побажати. Але якщо людині хочеться побути в цьому стані ще кілька хвилин, то слід зробити це. Виходячи з цього стану, потрібно налаштуватися на те, що голова ясна, а в тілі повно свіжих сил.

Можна згадати, наприклад, те, що зазвичай бадьорить: чашка кави, контрастний душ, лижна прогулянка. Рекомендується потягнутися, зробити кілька підбадьорюючих рухів. Тоді людина буде відчувати себе свіжою і бадьорою, навіть якщо за спиною був цілий день напруженої праці. Такий вихід з освіженням слід робити тоді, коли потрібен бадьорий настрій. Якщо людина робить це перед сном, то при виході зі стану саморегуляції їй необхідно налаштуватися на приємний сон.

«Стадія післядії». У перші два-три дні тренувань після виконання ідеомоторних прийомів потрібно сісти і просто посидіти кілька хвилин пасивно, нейтрально (очі закривати слід не відразу, а тільки якщо вони самі закриваються). При цьому виникає явище характерного почуття порожнечі в голові. Це реабілітаційний стан (як режим перезавантаження в комп'ютері), в якому відбувається психологічне розвантаження і накопичення нових сил. В цей час необхідно налаштуватися на відчуття свіжості.

Використання військовослужбовцями Національної гвардії України методик саморегуляції станів, які ґрунтуються на керуванні уявними образами

Уявні образи є значним фактором, що впливає на психічні стани особистості протягом життя. До корегування стану за допомогою уявних образів звертаються в арт-терапії, НЛП, символ-драмі та інших напрямках

практичної психології, використовуючи усю різноманітність образів, як засобів досягнення бажаних результатів.

Регулююча функція образу тим краща, чим більш сформованим він є. Сформованість визначається як якість уявлення образу і повнота його змісту. Становлення фундаментальних елементів образу, на основі яких у кожній новій ситуації створюється в уявленні образ стану, відбувається поступово, у процесі життєдіяльності. Важливу роль у цьому процесі відіграє набутий позитивний досвід переживання подібних ситуацій. Якщо людина переважає негативний досвід, то образ сприятливого стану не формується і регуляція ускладнена. Проте можна навчитися створювати образи стану високого ступеню сформованості для цілеспрямованого керування власними станами.

Етапи цілеспрямованого створення регулюючого образу:

1) образу, що формують, потрібно надати особистісного сенсу – визначитися, для чого саме я його формую, з якою метою, що мені особисто це дасть (без такого усвідомлення може відбуватися формування звичного, а не бажаного стану).

2) Створити поле асоціацій до образу, що формується. Враження і асоціації є ключем, що активізують регулюючий образ, запускають його роботу. На цьому етапі, зазвичай, допомагають техніки малювання станів і вражень.

3) Типізація образу. Усвідомивши, якими особливостями в найрізноманітніших ситуаціях характеризується бажаний стан, потрібно його типізувати – зробити універсальним, придатним для цілеспрямованого використання в інших ситуаціях.

4) Сформувати раціональні уявлення, які необхідні для побудови образу бажаного стану (точно уявляти компоненти образу, що пов'язані з його функціонуванням (конкретні дії і вчинки, через які розкривається образ); компоненти підсистеми образу – думки людини в цьому стані, тон і ритм її голосу, особливості рухів, жестів, емоції тощо; компоненти надсистеми – місця, де знаходиться людина у подібному стані, усі зовнішні об'єкти, в які цей образ включений). Чим більш детально виконана ця робота, тим більш справжнім, реальним буде цей образ.

5) Находження символічного аналогу образу. Символи подеколи мають більшу силу, ніж слова, досить часто вони є індивідуалізованими.

У нижче наведених вправах ці етапи не завжди повністю представлені.

Техніка для самозаспокоєння – «Безпечне місце»

Ця вправа відноситься до технік символдрами – тобто до технік роботи з уявними образами, ментальними структурами. Тема «Безпечне місце» служить для самозаспокоєння клієнта, щоб, представивши його, він міг сам втішитися. Освоївши цю техніку, клієнт може її використовувати і без допомоги психолога. Клієнтові пропонують згадати таке місце, де він відчував себе захищеним. Якщо клієнт не може згадати такого місця (а це дуже ймовірно), то він повинен вигадати його. Це місце повинно бути

надійним, щоб ніщо не могло його зруйнувати, і клієнт був недосяжний для інших. Важливо, що тільки сам клієнт вирішує, хто може до нього увійти, а хто ні. Це захищений простір. Але небезпека цієї теми в тому, що вона може перетворитися на пастку (як у казці 40 розбійників «Сім-сім відкрися»). Психолог не інтерпретує вибір місця.

Текст психолога: «Як ви себе відчуваєте. Сядьте зручніше, відчуйте підлокітники, відчуйте під ногами підлогу, відчуйте через підлогу зв'язок із землею. Зручно розташуйте шию, голову, щоб вам було зручно і приємно представляти образи. Постарайтеся розслабитися, зняти напругу, яка накопичилась, так наче вам хочеться трошки подрімати. І спробуйте уявити собі якесь надійне, захищене місце, де б ви могли себе почувати в повній безпеці. Все, що вам представиться, це добре. Це абсолютно надійне і захищене місце, де ви в безпеці. Огляньте це місце..., як воно виглядає зовні..., що там всередині..., яке там світло..., які кольори ви бачите..., які запахи відчуваєте..., які у вас відчуття від дотиків до поверхонь в цьому місці..., яка там температура повітря. Торкніться руками підлоги. Це ваше надійне і захищене місце. Тільки ви вирішуєте, кого ви можете допустити всередину цього місця. Розмістіться зручніше в цьому надійному і захищеному місці. Побудьте в цьому стані комфорту, спокою і безпеки. Ви відчуваєте себе в абсолютній безпеці. Це ваше надійне, захищене місце. Ви абсолютно захищений. Це ваше простір. Просто побудьте в ньому, насолодіться їм. Не поспішайте, побудьте стільки, скільки вам хочеться. Це ваше надійне, захищене місце. Запам'ятайте все, що вам представилося. Кожен раз, коли ви будете почувати хвилювання, напругу, ви можете просто закрити очі і уявити своє надійне місце. Можете представляти це місце, щоб зняти хвилювання і збудження. Запам'ятайте все, що вам представилося, і коли будете готові покинути це місце, то сильно-сильно потягніться і відкрийте очі. Як ви себе відчуваєте? Що було найяскравішим враженням?».

У цій вправі принципово важливо, що місце вибирає сам клієнт і психолог повинен йти за ним і підтримувати його в його виборах. При проведенні необхідно обов'язково ігнорувати негатив – відволікати від нього увагу і підтримувати позитив, використовуючи посилення – «відчуйте цю силу в собі», «відчуйте як тепло (від їжі, алкоголю) розходить по вашому тілу аж до кінчиків пальців». Якщо клієнт в ході сеансу хоче змінити місце, то йдіть за клієнтом, так як в новому місці може бути ресурс для подолання негативних ситуацій. Необхідно також стежити, щоб клієнт не «заганяв себе в пастку» і управляти його образами, підкреслюючи безпеку місця. Особливо важливо управляти образами при роботі з клієнтами з ПТСР, так як у них негативні емоції легко поширюються на всі запропоновані ситуації.

Досить часто ця вправа доповнюється ще одним етапом – створення символу цього місця за допомогою підручних засобів. Створена таким чином річ береться з собою і становиться засобом швидкого досягнення бажаного стану (тією асоціацією, враженням, яке вмикає цей стан).

Інколи така річ не створюється в реалії, а особу під час перебування у «безпечному місці» просять озирнутися по сторонам і углядіти в цьому місці річ, яка може нагадувати про нього, роздивитися її, «взяти» її з собою.

Створення образу індивідуальної ресурсної ситуації

Для того, щоб розробити образ індивідуальної ресурсної ситуації, потрібно дотриматися наступної процедури.

Спеціально запам'ятовуйте ситуації, події, в яких ви відчували себе комфортно, розслаблено, спокійно, – це ваші ресурсні ситуації.

Робіть це в трьох основних модальностях, притаманних людині. Для цього запам'ятовуйте:

- 1) зорові образи події (що ви бачите: хмари, квіти, ліс);
- 2) слухові образи (які звуки ви чуєте: спів птахів, дзюрчання струмка, шум дощу, музика);
- 3) відчуття в тілі (що ви відчуваєте: тепло сонячних променів на своєму обличчі, бризки води, запах квітучих яблунь, смак полуниці).

При відчутті напруженості, втоми:

- 1) сядьте зручно, по можливості, закривши очі;
- 2) дихайте повільно і глибоко;
- 3) згадайте одну з ваших ресурсних ситуацій;
- 4) проживіть її заново, згадуючи все, що її породило, зорові, слухові і тілесні відчуття;
- 5) побудьте всередині цієї ситуації кілька хвилин;
- 6) відкрийте очі і поверніться до роботи.

Використовуючи візуалізацію, дотримуйтесь ці основні етапи.

Вирішіть, чого ви хочете домогтися: буквально, чітко, зримо, в кольорах і барвах (подумки створіть точні картини і сцени того, чого ви хочете домогтися). Розслабтеся. Протягом 5-10 хвилин подумки представляйте бажану реальність. Неначе створюючи відеофільм успішних дій. Важливо, щоб ви пам'ятали: при візуалізації потрібна систематичність. Тут головне – практика. Не треба чекати швидких результатів. Недостатньо уявити собі що-небудь один або два рази. Результат з'явиться, якщо образ друкується в свідомості знову і знову протягом тижнів і навіть місяців. Так що продовжуйте вправлятися в візуалізації, поки ваша ціль не здійсниться. Не намагайтеся оцінити результати після однієї-двох спроб візуалізації. Якщо виникнуть сумніви, – уникайте боротися з ними. Те, проти чого борешся, тільки сильніше зміцнюється. Треба просто проігнорувати свої сумніви. Відрізати їх і відкинути!

«Відрізати, відрубати»

Цей спосіб придатний для роботи з будь-якими негативними думками («у мене знову нічого не вийде ...», «все це без толку» і т.д.). Як тільки відчуєте, що в душу закралася подібна думка, – негайно «відріжте її та відкиньте», зробивши для цього різкий, відрізуючий жест лівою рукою і візуально представивши, як ви «відрізаєте» і відкидаєте цю думку. Після

цього жесту продовжуйте далі займатися візуалізацією: помістіть на місце видаленої негативної думки іншу (звичайно ж, позитивну). Усе стане на свої місця.

«Лейбл або Ярлик»

Якщо в голову прийшла негативна думка, треба подумки відсторонитися від неї і спостерігати за нею з боку, але не дозволяти цій думці заволодіти собою. Деякі вважають, що дія цієї техніки посилюється, коли ви представите, як непросто «витягли» негативну думку назовні, але вчинили в уяві деякі дії над нею. Наприклад, представили, як ніби бризнули на неї фарбою з балончика, позначили її (отруйно-зелена, канарково-жовта і т.п.) і вже тепер спостерігаєте за нею зі сторони. Негативні думки мають силу тільки над вами і тільки в тому випадку, якщо ви реагуєте на них страхом, тривогою. Вони отримують цю силу від вас. Як тільки ви перестаете на них реагувати, вони втрачають владу. Скажіть: це всього лише негативна думка!

Перебільшення

Як тільки виявиться негативна думка, перебільшить її до абсурду, зробіть її смішною, карикатурною.

Цікаво, що перебільшення є універсальним прийомом. Його використовують художники для створення карикатур супротивника, які досить широко використовуються в інформаційно-психологічній протидії. На сьогодні більш поширеним є «новий» метод карикатур – «фотожаба».



Дисоціація

Розглянутий в цьому розділі принцип впливу образу на психіку в цій групі технік використовується навпаки. Потрібно максимально «затерти» образ і віддалитися від нього, щоб послабити його вплив.

Асоційований стан – це «ви в собі», ви бачите, чуєте, звертаєте увагу на те, що відбувається з вами і навколо. А дисоціація – це як би спостереження за тим, що відбувається зі сторони.

Техніка дисоціювання – «Чорно-біла фотокартка»

Ця методика будується на уявленні фахівців з НЛП про те, що інформація із короткочасної пам'яті у довгострокову переводиться ніччю, тому важливо у день, коли сталася травматична подія, попрацювати зі

сприйняттям цієї травматичної події, щоб спогади про неї не мали руйнівного впливу на психіку людини у майбутньому.

Алгоритм дії зі зменшення негативного емоційного фону травматичних спогадів такий:

1) Пригадати ситуацію.

2) Поспостерігати. Побачити ситуацію з позиції її учасника – асоціативне спостереження ситуації, тобто спостереження, пов'язане зі спостереженнями за власними реакціями на ситуацію. Питаємо клієнта: «Як ви бачите ситуацію? Ви її бачите своїми очима, тобто коли ви не бачите себе, а бачите те, що вас оточує? Чи ви у своїх спогадах бачите себе зі сторони? Якщо ви бачите себе зі сторони, то це дисоційоване сприйняття, якщо ви там себе бачите. Якщо бачите все те, що вас оточує, то це асоційоване сприйняття ситуації. Нам потрібно добитися дисоційованого сприйняття ситуації, тобто вийти із ситуації».

3) Дисоціюватися – вийти із ситуації, побачити себе зі сторони. Кажемо клієнту: «Відступіть на один крок позаду себе, ніби вийдіть із себе в сприйманій ситуації. Розгляньте свою міміку, жести, ваші дії зі сторони. Поспостерігайте за тим, що відбувається ніби зі сторони».

4) Приберіть із ситуації, що ви сприймаєте у своїй уяві, кольори.

5) Зупиніть рухи, зробіть картинку, що ви спостерігаєте у своїй уяві плоскою (приберіть 3-D ефект зі сприйняття ситуації).

6) Зробіть з ситуації, що ви сприймаєте у своїй уяві, чорно-білу фотокартку. Далі робимо з нею, що бажаємо – використовуємо фотошоп чи зістаріємо (зістарити – це зменшити емоції за рахунок уявного спливання часу). Далі кладемо фотокартку в альбом до тих фотокарток, які лежать під обгорткою, які не виставляють на показ.

Якщо якась неприємна для вас ситуація відбувається прямо зараз і уникнути цього фізично неможливо, то можна застосувати інший варіант дисоціації. Уявіть собі, що ви спостерігаєте за ситуацією у видошукач відеокамери, розташованій в далекому верхньому кутку кімнати: знімаєте фільм про те, що відбувається з вами. Якщо все ще страшно, чи відчувається напруга, зробіть цю зйомку чорно-білою. І без звуку!

Значний потенціал мають техніки, в яких працюють із символами. Символи замінюють певні поняття, використовуючи для цього асоціацію, подібність, вони вказують на певну ідею, думку, почуття. Між суб'єктом і символом є особливий зв'язок. Пошук власного символу, наявного чи бажаного стану, полегшують спонтанні асоціації, асоціативні малюнки чи використання такої техніки, як створення колажу на тему: «Образ стану» чи «Образ бажаного стану». Техніки, в яких пропонуються універсальні символи, хоча і є менш індивідуалізованими, проте також можуть стати у нагоді.

У приведеній нижче вправі в якості символу використовують «поплавок», цей образ дозволяє усвідомити, що виживанню може сприяти

складна для логічного розуміння рекомендація – відпустити контроль над ситуацією, йти за нею, довіряти собі, своїм властивостям.

Вправа «Поплавок в океані»

«Займіть зручне положення, розслабтеся, закрийте очі ... Уявіть, що ви маленький поплавок в величезному океані ... У вас немає мети, компаса, карти, керма, весел ... Ви рухаєтеся туди, куди несе Вас вітер і океанські хвилі ... Велика хвиля може на деякий час накрити вас, але ви знову виринає на поверхню ... Спробуйте відчуті ці поштовхи і виринання ... Відчуйте рух хвилі ... тепло сонця ... краплі дощу ... подушку моря під вами, підтримуючу вас ... Подивіться, які ще відчуття виникають у вас, коли ви уявляєте себе маленьким поплавком у великому океані».

Різновидом візуалізації є «сюжетна уява», заснована на навмисному використанні кольору і просторових уявлень свідомості людини. Свідомі уявлення забарвлюються в потрібний колір, відповідний емоційному стану, що моделюється. Колір має потужну емоційну дію на нервову систему. Червоний, оранжевий, жовтий – кольори активності; блакитний, синій, фіолетовий – кольори спокою; зелений – нейтральний. Кольорові (температурні, звукові, дотикові) відчуття краще доповнювати просторовими уявленнями. Якщо треба заспокоїтися, відпочити, то необхідно представляти широкий, відкритий простір (морський горизонт, просторе небо, широку площу, великий зал театру і т.д.). Для мобілізації організму на виконання відповідального завдання допомагають образи тісних, вузьких просторів з обмеженим горизонтом (вузька вулиця з високими будинками, ущелина, тісна кімната). Використання даних прийомів воедино дозволяє викликати необхідний емоційний стан в потрібний момент (спокійний – просторий морський берег, зимовий пейзаж в бузкових сутінках; бадьорий – річний пляж яскравим сонячним днем, сліпуче сонце, яскраво-жовтий пісок). Слід вжитися в уявну картину, відчуті її і зафіксувати в свідомості. Поступово виникне стан розслабленості і спокою або, навпаки, активності, змобілізованості.

Техніка зниження інтенсивності переживання, заспокоєння – «сині речі»

«Прийміть зручну позу. Для цього можна сісти на стільці в «позу кучера», розставивши ноги, опустивши підборіддя на груди. Можна зайняти положення напівлежачи в м'якому кріслі. Можна лягти на підлогу на спину. Закрийте очі і спробуйте по черзі згадати різні сині речі, з якими вам доводилося мати справу в житті: синя обкладинка у зошита, синій автомобіль, синє небо, синє плаття ... Намагайтеся не представляти «синю обкладинку взагалі», «синій автомобіль взагалі», «синє небо взагалі», «синє плаття взагалі» ... Все має бути конкретним: «ось такий зошит був у мене в десятому класі», «ось такий автомобіль у мого приятеля», «ось таке небо було на тому тижні, ближче до вечора», «ось в такій сукні була моя дружина три дні тому»... Синій колір розслабляє, врівноважує, налаштовує на

роздуми. Згадавши 20-30 різних синіх речей, ви помітите зміни у своєму стані».

Прийом «Видихання болю»

Перебуваючи в будь-якому положенні, потрібно розслабитися, встановити рівне дихання. Потім, роблячи вдих, уявити, що в грудях формується хмара цілющих життєвих сил, наприклад, сіро-блакитного кольору. Далі необхідно уявити уражену болем ділянку, «побачити» хворий орган, який має коричнево-чорний колір. Після чого, роблячи повільний видих, направити цілющу хмара на хворий орган, спостерігаючи, як вона обволікає уражену болем ділянку, вириває шматки болю і викидає їх із тіла. Вправу потрібно повторювати до тих пір, поки цілюща хмара не «вичистить» хворий орган і останній не набуде природного кольору.

Здійснення військовослужбовцями Національної гвардії України взаємодопомоги з використанням вербальних впливів

Вербальні методи саморегуляції, на відміну від усіх попередніх, є найбільш поширеною і різноманітною групою. Крім того, пов'язане з вербалізацією усвідомлення інших методів саморегуляції дозволяє ділитися досвідом, накопичувати його, зберігати, передавати без особистої участі. Поєднання дихальних вправ, вправ з управлінням тонусом м'язів з вербальними «формулами» примножує ці методи саморегуляції на новий рівень. З'являються методи саморегуляції, які мають групову природу.

Так, за допомогою словесних образів на рівні соціальної свідомості формується образ військовослужбовця – захисник сім'ї, Батьківщини, зброя якого призначена для визвольної місії, охорони життя, справедливості, свободи. Усвідомлення високої мети військової служби, її героїзація дозволяли солдатам певною мірою нівелювати такий аспект їх психічної травматизації, як застосування зброї на поразку. Коли в суспільстві роль військовослужбовця, як захисника, ставиться під сумнів, то значно збільшується кількість військовослужбовців, які мають психічні розлади.

«Захисник» і «ворог» є тими образами, які використовуються суспільством для полегшення психічного стану військовослужбовців, що використовують зброю на поразку. І саме ці образи є об'єктами маніпуляційних впливів для психічної дезорганізації армії супротивника.

Оволодіння і створення вербальних методів саморегуляції і допомоги досить часто відбувається без участі психолога. Гумор, пісні, мотиваційні вислови поширюються серед військовослужбовців із «вуст в уста». Проте, разом з ними поширюються і демотиватори, інформація, яка має маніпулятивну природу. Відповідно, одним із завдань психолога є орієнтація військовослужбовців у цьому полі вербальних методів впливів.

Використання анекдотів для протидії маніпуляціям та формування мотивації боротьби з ворогами

Вірогідність розвитку бойового стресу через застосування зброї знижується, якщо протидіюча сторона втрачає своє «людське обличчя» і постає в подібі «ворога». Так, проросійські ЗМІ приймали активну участь у формуванні з українців образу ворогів. Вони насаждали думку, що дії російських військових – є необхідністю «для захисту росіян, які проживають на території України», що захоплення Криму і наміри приєднання Донецької і Луганської областей є актом відновлення «історичної справедливості». Українці у ЗМІ представлялися, як «неонацисти», «націоналістичні монстри», «фашисти», що спочатку захопити владу для безперешкодного вчинення грабунків, погромів та знищення російськомовного населення України, а потім стали реально загрожувати національній безпеці Росії. Для поширення неправдивої інформації інтенсивно використовується телебачення і особливо ті його ресурси, які дозволяють маніпулювати уявленням. Так, наприклад, телеканал «Зірка» розповсюджував відеоматеріал про нібито використання українськими військовими фосфорних бомб під Слов'янськом проти мирного населення. Хоча при арешті кореспонденти розповіли, що робили свідомо неправдиві сюжети за завданням керівництва телекомпанії. Свої сюжети про Слов'янськ вони робили з Донецька, а відеоряд накладали в Москві. Тому журналіст навіть не мав уявлення ні про те, що відбувається на місці подій, ні про те, як виглядає його сюжет.

Нові технології ведення інформаційної війни дозволяють створювати кадри про ситуацію в Україні, в Києві в спеціально побудованих знімальних павільйонах, або на вулицях української столиці за допомогою засобів імітації та використання акторської гри.

Завдяки загальному телевізійному простору і Інтернету українські військові підпадають під вплив таких ресурсів, починають сумніватися у правильності своїх дій.

Цікаво, що на рівні побутової свідомості військовослужбовці самі доходять до використання у якості антиманіпуляційного засобу гумору. Поширені серед українських військових анекдоти не лише руйнують павутиння російських маніпуляцій, але й навчають засобам перевірки інформації на правдивість.

Приведемо приклади таких анекдотів (мовами оригіналу):

Российские журналисты спрашивают своего шефа Киселева:

– А как все догадались, что мы опять соврали?!

– Материал о зверствах украинской армии на Донбассе, в целом, хороший: и развалины городов, и взрывы, и черный дым. Вот только беженцы у вас негры...

На попытки Москвы восстановить империю в прежних границах у Киева один выход – восстановить в прежних границах Киевскую Русь.

Вандалы покрасили небо над Россией в один из цветов украинского флага.

«Наш гуманитарный конвой преследует только мирные цели!», – заявил Путин и добавил: «Преследует и уничтожает»...

– Чем отличаются русские от украинцев?
– Слушая пресс-конференцию Януковича в Ростове, в России все плакали, а в Украине ржали даже лошади в Межигорье.

Россия инициирует в Украине референдум о возврате Крыма России. Украина инициирует в России референдум о возврате Калининграда Германии, Сахалина и Курил Японии, Казани татарам, Карелии Финляндии, Сибири якутам, да и всего, что восточнее Урала, коренным народам.

– Путин утверждает, что «Самооборона Крыма» – это не российская армия.

– Завтра он заявит, что Черноморский флот – это всего лишь пункт проката крейсеров, эсминцев и подводных лодок.

Шановний пане Путін! Нас у Німеччині понад 5 мільйонів російськомовних. І тут нас гноблять: змушують працювати. А найголовніше – змушують говорити по-німецьки. В усіх організаціях, в магазинах, в школах, на роботі. Мало того, навіть діти в дитячих садках повинні говорити німецькою. Врятуйте нас, введіть армію!

Анекдоти використовуються українськими військовослужбовцями для підняття власного бойового духу, для руйнації уявлення про Росію як братерський народ, з яким нас поєднує спільна історія, віра, вони полегшують усвідомлення того, що російська агресія – реальність, а російські військові – реальний супротивник. Анекдоти дозволяють знецінювати кількісну перевагу, завзятість і підготовленість супротивника. Приведемо приклади (мовою оригіналу):

Біля берегів США впливає дерев'яний підводний човен, на якому написано «Айдар». Американці в шоці: що це за чудо природи?

Вилазить звідти боєць і в нього питають: «що це таке?»

Він із гордістю відповідає: «Підводний човен «Айдару»».

У відповідь здивування. Американці питають: «А 60- вузлів він може дати?»

У відповідь: «Вася, в нас піде він 60?» Бац і пішов.

Американці в шоці. Питають далі: «А 80 піде?»

У відповідь: «Вася, піде 80?».

Вася: «Легко!» І пішов. Американці в шоці.

Знову питаються: «А сотню піде?»

У відповідь: «Вася, сотню піде?»

Вася: «Ні, на сотні у сепаров ласти злітають».

Російська православна армія: якути, буряти, чукчі. Вони росіяни настільки, наскільки їх шаману поклали в бубен.

Вирішили із друзями піти на укропів та поїхали на Донбас. Тепер ходимо тільки на утку, яку медсестра приносить.

– Не-е, командир, я в Україну на учения не поеду... У мене **КЛАУСТРОФОБИЯ!**

– Клаустрофобия – это боязнь замкнутого пространства. Где ты видишь замкнутое пространство?

– В гробу! В гробу – замкнутое пространство.

Как стало известно, что по Указу Путина чиновники России будут проводить отпуск в Крыму, а военнослужащие – на Донбассе...

– Почему вдруг сепаратисты начали теснить украинскую армию на Донбассе?

– Потому что российские военные стали проводить там не только отпуска, но даже обеденные перерывы и перекуры.

Проводжає старий бандерівець онука в зону АТО й каже:

– За кожного «двохсотого» сепаратиста на твій рахунок буду класти 10 тисяч гривень!

Минає тиждень.

– Ну, як справи? – питає дід онука. – Є вже «двохсотий»?

– Ні діду, поки ще тільки 187!

Молитва

Молитва є одним із найстаріших вербальних засобів саморегуляції. Так, в ній вказується, які форми поведінки і цілі (цінності) є бажаними. Вона дозволяє черпати сили із ідентифікацією з чимось більшим, ніж з окремою людиною – заступництво Бога, святих. Дозволяє формувати впевненість у правоті своїх дій. Об'єднує одновірців і дозволяє відчувати підтримку цілого народу (батьки моляться за дітей, прихожани за земляків тощо). У молитві закладена мудрість багатьох поколінь. Використані у ній мовні обороти сприяють м'якому навіюванню – вони є механізмом полегшення запам'ятовування і прийняття цінностей, закладених у молитвах.

І навіть «бездумне» постійне повторювання слів молитви може мати позитивний ефект – сприяти вихолощенню (очищенню) свідомості, звільненню від думок, що травмують, тривожать, лишають спокою (з цією ж метою можуть використовуватися і мантри).

Приведемо тексти деяких молитов.

Молитва за сина, що йде до війська

Господи, Боже Предвічний, Царю всього світу! Ти для підкорення нечестивих ворогів та для збереження справедливості дозволяєш державам уживати меча та утримувати військовий стан. Коли ж з Твоєї волі наше дитя відходить від нас на службу Вітчизні, молимо Тебе, Боже: дай, щоб він був вірний своєму званню, і не дозволь, щоб погубив він свою душу. Додай йому сили й терпеливості в тій тяжкій службі. Передусім дай йому, Боже, сили проти ворогів душі його, щоб за Твоєю всесвятою ласкою зберіг він святу віру й невинність душі. Ти Сам, Боже, знаєш, яка велика небезпека загрожує душі нашої дитини у військовому стані. Тому гаряче просимо Тебе: стережи його від тієї небезпеки, збережи його нам таким, який від нас відходить.

Пресвята Діво, особлива Заступниця невинних душ! Віддаємо Тобі наше дитя під Твою могутню охорону. Ми знаємо й віримо сильно, що коли Ти піклуватимешся про нього, то напевно він не заплямує своєї душі тяжким гріхом. Простягни над ним Свій святий омофор і не випускай з-під нього, доки повернеться назад таким добрим, який тепер від нас відходить. Амінь.

Молитва перед битвою

Спасителю мій, Ти поклав за нас життя Своє, щоб спасти нас. Ти заповідав і нам покладати життя своє за друзів наших і за ближніх наших. З радістю йду я виконати святу волю Твою та покласти життя моє за Батьківщину. Озброй мене силою та мужністю на подолання ворогів наших, а якщо належить мені вмерти – даруй мені мужність, віру та надію на вічне життя в Царстві Твоєму. Мати Божа, збережи мене під покровом Твоїм. Нехай буде воля Твоя, Господи! Амінь.

На захист воїнів, що йдуть на війну

Псалом 111

Блажен муж, що боїться Господа і дуже любить заповіді Його. Сильним на землі буде покоління його, рід праведних буде благословенний. Слава і багатство буде в домі його; праведність його перебуватиме вічно. У темряві сяє світло праведників: він лагідний, милосердний і справедливий. Добрий чоловік має милосердя і в позику дає; на суді він твердо говорить слово своє. Він повіки не захитається. Пам'ять праведників буде вічна, лихих наклепів він не убоїться; серце його надіється на Господа. Упевнене серце його: він не злякається, коли побачить ворогів своїх. Він роздає щедро, подає вбогим, праведність його перебуватиме вічно, сила його піднесеться у славі. Побачить це нечестивий і розгнівається, заскрегоче зубами і згине; бажання нечестивців не здійсняться.

Притчі

Мова є тим засобом, який допомагає усвідомити власний досвід (і, відповідно, цілеспрямовано, а не інтуїтивно його використовувати для саморегуляції) та ділитися цим досвідом з іншими. Проте інколи людина настільки є зануреною у ситуацію, що виявляється нездатною усвідомити об'єктивні обставини ситуації і прийняти рішення про адекватні заходи її розв'язання та саморегуляції, виявляється несприятливою до порад товаришів і фахівців. За таких умов в нагоді можуть стати непрямі рекомендації, які надаються «іншим» людям, що мають схожі життєві обставини. Цей принцип допомоги покладений в основу бібліотерапії (терапія через читання добірки книг з відповідним сюжетом) та позитивної терапії Носрата Пезешкіана. Останній зробив добірку притч під назвою «Торговець та папуга», які мають універсальний характер, тобто придатні для розв'язання широкого кола проблем. Особа, яка потрапила у складну життєву ситуацію, може сама читати добірку таких притч чи товариш може розповісти притчу, що є відповідною до ситуації. Звісно можна користуватися не лише цією добіркою. Універсальний характер мають і біблійні розповіді. Оптимістичне ставлення до складностей військової служби формує і розповідь «Василь Тьоркін» тощо (зрозуміло, що читання і цитування бібліоматеріалу це лише один із аспектів вказаних психотерапевтичних напрямків).

Наведемо приклади притч, спрямованих на усвідомлення необхідності навчання (професійного) та віри у свої сили, навіть коли обставини здаються нездоланими.

Віруй у Бога, однак міцно прив'язуй свого верблюда

Віруючі стікалися натовпами, щоб почути слова пророка Мухаммеда. Одна людина слухала особливо уважно й шанобливо, ревно молилась і розлучилась з пророком тільки тоді, коли вже настав вечір. Не минуло й хвилини, як вона знову миттю примчалась на колишнє місце і заволатала тремтячим голосом: «О Боже! Сьогодні вранці я приїхав на верблюді, щоб послухати тебе, пророка Бога. А тепер верблюда там немає, де я його залишив. Його немає ніде. Я був слухняний тобі, слухав кожне твоє слово і вірив у всемогутність Бога. А тепер, о Боже, мій верблюд пропав. Це чи божественна справедливість? Чи це винагорода за мою віру? Чи це подяка за мої молитви?» Мухаммед вислухав ці слова, повні відчаю, і відповів з добродушною усмішкою: «Віруй в Бога, однак міцно прив'язуй свого верблюда».

Відповідна до випадку молитва

Абдул-Баха, син Баха-Улли, засновника релігії бахаїзма, подорожував по країні й одного разу його запросили до обіду. Господиня будинку щосили намагалася блиснути своїм кулінарним мистецтвом. Але всякий раз, подаючи страви на стіл, вона просила вибачити її за те, що їжа пригоріла, так як під

час приготування їжі вона читала молитви в надії, що завдяки цьому їжа буде особливо смачною. З привітною посмішкою Абдул-Баха відповів:

– Це добре, що ти молишся. Але наступного разу візьми з собою в кухню куховарську книгу.

Дві половини життя

Одного разу мулла, гордий володар човна, запросив шкільного вчителя свого села покататися з ним по Каспійському морю. Шкільний учитель затишно розтягнувся в човні під тентом і запитав у мулли:

– Як ти думаєш, яка сьогодні буде погода?

Мулла визначив, звідки дме вітер, подивився на сонце, насупився і сказав:

– Якщо ти мені питаєш, то у нас буде буря.

Шкільний учитель з жаху зморщив ніс і зробив зауваження:

– Мулла, ти що, ніколи не вчив граматики? Потрібно говорити не мені, а мене.

Мулла, якого так відчитали, тільки знизав плечима і сказав:

– Яке мені діло до граматики?

Учитель був у відчаї:

– Ти не знаєш граматики! Це означає, що половина твого життя пропала даром.

Як і передбачав мулла, горизонт затягнувся чорними хмарами, сильний штормовий вітер підстьобував хвилі, а човен носило, як горіхову шкаралупу. Величезні хвилі накочувалися на маленький човен. Тут мулла запитав вчителя:

– Ти коли-небудь навчався плавати?

Учитель сказав:

– Ні, навіщо мені було вчитися плавати?

Мулла, широко посміхаючись, сказав:

– Тоді ти втратив все своє життя: наш човен того й гляди потоне.

Наберись сміливості – зроби спробу

Одного разу цар вирішив випробувати всіх своїх придворних, щоб дізнатися, хто з них здатний зайняти в його царстві важливий державний пост. Натовп сильних і мудрих мужів обступив його. «О Ви, піддані мої, – звернувся до них цар, – у мене є для вас важке завдання, і я хотів би знати, хто зможе розв'язати цю проблему». Він підвів присутніх до величезного замка у дверях, такого величезного, якого ще ніхто ніколи не бачив. «Це найбільший і найважчий замок, який коли-небудь був в моєму царстві. Хто з вас зможе відкрити його?» – запитав цар. Одні придворні тільки негативно хитали головою. Інші, які вважалися мудрими, стали розглядати замок, проте незабаром зізналися, що не зможуть його відкрити. Раз вже мудрі зазнали невдачі, то іншим придворним нічого не залишалося, як теж зізнатися, що це завдання їм не під силу, що воно занадто важке для них. Лише один візир підійшов до замку. Він став уважно його розглядати і обмацувати, потім

намагався різними способами зрушити з місця і нарешті одним ривком смикнув його. О диво, замок відкрився! Він був просто не повністю замкненим. Треба було тільки спробувати зрозуміти, в чому справа і сміливо діяти. Тоді цар оголосив: «Ти отримаєш місце при дворі, тому що покладаєшся не тільки на те, що бачиш і чуєш, але сподіваєшся на власні сили і не боїшся зробити спробу».

До народної мудрості, яка дозволяє по іншому поглянути на ситуацію, і себе в ситуації належать і *прислів'я*. Наприклад, змінити спосіб протидії ситуації дозволяє прислів'я: «Козак не той, хто витерпів, а той, хто викрутився».

Пісні

Як і інші вербальні засоби, пісні дозволяють поширити набутий нашим народом досвід переживання горя, життєвих проблем, складностей військової служби. Вони є одним із засобів формування просоціальної ціннісної сфери, жертвовності, мотивації мобілізації на військову службу, на виконання ризикованої діяльності. В них описуються способи самоактивації сил.

Крім вербального компоненту в піснях міститься музична складова, яка здійснює вплив на емоційну сферу. Сам спів пісень коректує дихання. Так, ліричні пісні мають заспокійливий вплив (не в останню чергу через подовжений видих), військові марші – тонізуючий (крім ритмічного дихання, марші передбачають чекання кроку – на рівні фізичного впливу ритмічні кроки з ударом на п'яту мають тонізуючий ефект). Авторська (бардівська) пісня (в тому числі і спів кобзарів), пісня у стилі фанк-рок, російський рок мають у своїй основі депресивний радикал, який сприяє критичності сприйняття подій, усвідомленню подій, переоцінці цінностей, проте можуть стати «останньою краплею» у розвитку депресії.

Нижче приведемо приклади деяких пісень (мовою оригіналів).

Перша пісня написана під час Другої світової війни. У ній надано опис таких важливих для військової служби засобів подолання стресу, як відволікання від травмуючої ситуації (слухають музику, згадують приємне минуле), розосередження (чи медитативний стан) (сидять мов у забутті). Надані ціннісні орієнтири, заради яких участь у війні набуває особистого сенсу (очей коханих світло; щось своє дороге; за своє мирне життя вчора і за своє майбутнє). Це одна із небагатьох пісень, в яких йдеться про подолання сумнівів і мета-почуттів (чому це сталося зі мною? чому я? як цього можна було уникнути?), слова цієї пісні сприяють усвідомленню невідворотності виконання свого військового обов'язку (шлях до любимої лежить *лише* через війну). В ній даються рекомендації як долати страх (хай не замре серце, не затремтить рука, хай світло й радість минулих зустрічей світить у складний час, хай смерть не устрашить і кожен зробить те, що мусить (відкине сумніви (чому я?) при виконанні небезпечних для життя дій)). Крім того, ця пісня за жанром належить до вальсу, тому коли вона звучить у свідомості,

актуалізуються плавні рухи, що на ідеомоторному рівні сприяє подоланню тілесних затисків.

Друга і третя пісня є маршами, зміст яких свідчить про невідповідність загарбницької політики російської держави (таке вже було); про досвід протистояння та перемог навіть над чисельними супротивниками; про використання гніву до ворога у якості мотивуючої сили, любові до Батьківщини; про ознаки самообілізації сил (кров ударить в скроні; в серці жар тощо); про мотиваційні вербальні форми (шаблі ще не пощербилася, порох не розсипався!); про «вміння розставатися» з близькими при необхідності виконувати свій обов'язок із захисту Батьківщини (ой, не плач за мною, стара мати, і не плач, дівчино молода) тощо.

«В ЛЕСУ ПРИФРОНТОВОМ»

(ВАЛЬС)

С берез неслышен, невесом
Слетает желтый лист,
Старинный вальс «Осенний сон»
Играет гармонист.
Вздыхают, жалуясь, басы,
И словно в забыты
Сидят и слушают бойцы,
Товарищи мои.
Под этот вальс весенним днем
Ходили мы на круг,
Под этот вальс в краю родном
Любили мы подруг,
Под этот вальс ловили мы
Очей любимых свет,
Под этот вальс грустили мы,
Когда подруги нет.
И вот он снова прозвучал
В лесу прифронтовом,
И каждый слушал и молчал
О чем-то дорогом,
И каждый думал о своей,
Припомнив ту весну,
И каждый знал – дорога к ней
Ведет через войну.
Так что ж, друзья, коль наш черед, –
Да будет сталь крепка!
Пусть наше сердце не замрет,
Не задрожит рука.
Пусть свет и радость прежних встреч
Нам светят в трудный час,

А коль придется в землю лечь,
Так это ж только раз.
Но пусть и смерть в огне, в дыму
Бойца не утрашит,
И что положено кому
Пусть каждый совершит.
Настал черед, пришла пора, –
Идем, друзья, идем!
За все, чем жили мы вчера,
За все, что завтра ждем.
С берез неслышен, невесом
Слетает желтый лист,
Старинный вальс «Осенний сон»
Играет гармонист.
Вздыхают, жалуясь, басы,
И словно в забыты
Сидят и слушают бойцы,
Товарищи мои.

*Козацька похідна
(мари)*

Простелились купами тумани
Через далі гомінких віків...
Гей! Збирались пани-отамани
Та й вести до бою козаків.

Завтра бій, потрібно вирушати –
Налетіла чорная орда.
Ой, не плач за мною, стара мати,
І не плач, дівчино молода.

Приспів:
Шаблі ще не пощербилися,
Порох не розсипався!
Гей, браття, сідлай коні!
Гей! – Кров ударить в скроні!
Гей! По землі несеться тупіт і гук.
Гей, рід калиновий!
Гей, стяг малиновий!
Гей! Пане підстаршино,
Піднімай бунчук.

На світанку кинулись до бою,

В серці кожнім відчувався жар.
Ех! Зламали бусурманські строї,
Козаки зламали волю яничар.

Хай тремтять тевтони й московити,
Хижа Порта і Посполита Річ,
А ще запроданці – бо всі будуть биті,
Хто веде війну на Русь та Січ.

Приспів.

*Пісня Січових Стрільців
(марш)*

1. О, Україно! О, люба ненько!
Тобі вірненько присягнем.
О, Україно! О, люба ненько!
Тобі вірненько присягнем.
Серця кров, і любов – все тобі
Віддати в боротьбі!
За Україну, за її волю,
За честь, за славу, за народ.
Серця кров, і любов – все тобі
Віддати в боротьбі!
За Україну, за її волю,
За честь, за славу, за народ.

2. Яремні пута ми вже порвали,
І зруйнували царський трон.
Яремні пута ми вже порвали,
І зруйнували царський трон.
З-під ярем і тюрем
Небу гніт,
Ідем на вольний світ.
За Україну, за її волю,
За честь, за славу, за народ.
З-під ярем і тюрем Небу гніт,
Ідем на вольний світ.
За Україну, за її волю,
За честь, за славу, за народ.

3. Вперед же, браття, наш прапор має,
І сонце сяє нам в очах.
Вперед же, браття, наш прапор має,

І сонце сяє нам в очах.
Дружній тиск, зброї блиск,
В серці гнів
І з ним свобідний спів
За Україну, за її волю,
За честь, за славу, за народ.
Дружній тиск, зброї блиск,
В серці гнів
І з ним свобідний спів
За Україну, за її волю,
За честь, за славу, за народ.

*Вербальні прийоми саморегуляції і психологічної допомоги при виконанні
службово-бойового завдання в екстремальних умовах*

Зрозуміло, що безпосередньо в екстремальних умовах, під час бою притчі, пісні та анекдоти використовують дуже рідко. В таких умовах використовують вербальні форми, які характеризуються короткістю, імперативністю, бажано сформульовані у позитивному ключі (без використання частки НЕ) та містять особове звертання (в ідеалі з називанням ім'я (чи хоча б прізвища чи звання), того до кого звертаються):

- самонакази чи накази («Візьми себе в руки!», «Зупинись!», «Зосередься!»);
- слова-навіювання («Ти з цим упорасешся!», «Тобі це до снаги!»);
- слова підбадьорення, похвала («Молодець!», «Козак!», «Мужик!»);
- жарти для розрядки обстановки чи знецінення ситуації («Задамо їм перцю!», «Пруть як таргани!»);
- мотивіровки («Ми це подолаємо!», «Ми це зробимо!», «Козаки ми чині!»).

Особі, яка дезорганізована, потрібно подавати чіткі команди впевненим (спокійним) голосом, що і як їй слід робити, щоб виконати поставлене завдання, вийти у безпечне місце (наприклад: «Слідуй за мною»; «Візьми автомат»; «Вмийся»; «Сідай»; «Пий»). Чіткі команди потрібні і для відновлення адекватності стану, наприклад: «Дихай на мій рахунок: раз – вдих, два-три – видих...»).

Вербальні прийоми саморегуляції при несенні вартової служби:

1. Перед заряджанням зброї і прийомі поста, настройте себе: «Я уважний ... Мій зір і слух гранично загострені ...».

2. При знаходженні на посту:

Для подолання втоми і сонливості повторюй подумки або пошепки:

«Я володію собою».

«Мій організм наповнюється силою і бадьорістю».

«Я готовий активно діяти».

Активізуй дихання (вдих подовжений, вдих короткий і різкий). Підніміть плечі, стисніть і розтисніть м'язи черевного преса.

Для підвищення активності періодично налаштувай себе:

«Я уважний».

«Вся воля націлена на виконання бойового завдання».

Зосередься на найвідповідальнішій і тривожній думці (можливий напад на пост, різка зміна погодних умов, очікування перевіряючого) і подумки програй варіанти своїх дій у різних ситуаціях.

3. У караульному приміщенні, перебуваючи в зміні, яка не спить:

Сядь зручно, розслабся, направ погляд в одну точку на стіні або на підлозі (як ніби задумавшись).

Виразно представляючи засвоєні дії при заряджанні зброї, при відбитті нападу на пост або при гасінні пожежі, всели собі:

«Я завжди холоднокровний і зібраний».

Повтори кілька разів, повертаючись до цих думок через кожні 15-20 хвилин. Не стримуй позіхання або потребу в потягуванні тілом, і навіть час від часу практично імітуй їх.

4. У караульному приміщенні, перебуваючи в зміні, яка відпочиває:

Для швидкого засипання і глибокого сну дихай ритмічно, наслідуючи сплячого (вдих і видих довгі, однакові за довжиною), переконуючи себе:

«Моє тіло розслабилося і відпочиває ... Занурююся в солодку дрімоту ... спокій ... повний спокій ... ».

Якщо час відпочинку обмежений, займи зручне положення на стільці (постав табурет до стіни і обіприся спиною), розстебни верхній гудзик, послаб або зніми поясний ремінь, природно зсутулься, руки поклади на коліна, кисті повинні трохи звисати, не торкаючись одна одну, ноги розташуй зручно, голову злегка нахили вперед, розімкни зуби і розслаб губи, вираз обличчя має бути спокійним, очі краще закрити.

Для ретельного розслаблення попередньо стисни кисті рук в кулак, підігни пальці ніг і через 4-5 секунд по уявній команді «Раз» швидко розімкни і розслаб кисті і випрями пальці ніг, відчуваючи в них тепло. При цьому в думках наказуй собі:

«Мої кисті рук і стопи ніг теплі (як в теплій воді)».

Ти сидиш зручно, розслаблено і спокійно відпочиваєш, навіть спиш, але чітко сприймаєш будь-яку команду. Навіюй собі:

«Я відпочиваю ... насолоджуюся відпочинком ... Кожна клітинка мого організму відпочиває ... відновлює свою силу ... Я відпочиваю ... Я добре відпочив ...»

Після цього активізуй організм на вдиху, стисни кулаки, відкрий очі, а на видиху розтисни кулаки. Налаштуй себе:

«Я володію собою ...», ще раз стисни кулаки, напруж м'язи рук, плечей і черевного преса і подумки скажи собі (на тлі глибокого вдиху і затримки дихання):

«Мій організм налився силою і бадьорістю!»

На тлі різкого видиху і швидкого вставання:

«Готовий активно діяти!»

Регулярне застосування (не менше 10-12 разів) розучених прийомів емоційно-вольової саморегуляції надасть реальну допомогу при несенні вартової служби.

Аутогенне тренування

Аутогенне тренування поєднує всі розглянуті вище види саморегуляції: керування диханням, тонусом м'язів, уявлення образів, вербальні впливи.

Аутогенне тренування – це активний метод психотерапії, психопрофілактики і психогігієни, спрямований на відновлення динамічної рівноваги системи гомеостатичних саморегулюючихся механізмів організму людини, порушеної внаслідок стресового впливу.

До аутогенного тренування входять прийоми створення позитивного емоційного фону, відреагування агресивних тенденцій; кінцева мета цих вправ емоційно-образної регуляції – підвищення самооцінки й упевненості в собі, відчуття внутрішньої свободи й розкутості, підвищення рівня оптимізму, посилення контролю над емоціями й поведінкою.

Найголовнішою перевагою аутогенного тренування є здатність військовослужбовця без сторонньої допомоги вирішувати проблеми, пов'язані з фізичним і психічним здоров'ям. Крім того, аутогенне тренування дозволяє:

- швидко позбавлятися від втоми (швидше, ніж під час звичайного сну або пасивного відпочинку);
- знімати психічне напруження, що виникає в результаті стресу;
- впливати на низку фізіологічних функцій таких, як частота дихання, частота серцевих скорочень, постачання кров'ю окремих частин тіла;
- розвивати наявні психічні процеси (мислення, пам'ять, увагу та ін.);
- ефективніше мобілізувати свої фізичні можливості в бойових умовах, легко справлятися з фізичним болем;
- освоїти прийоми самонавіювання і самовиховання.

Аутогенне тренування, як спосіб боротьби зі стресом і тривогою

Аутогенне тренування допомагає позбутися негативних наслідків стресових станів і тривоги. Це забезпечується за допомогою кількох механізмів:

1. Негативні емоційні переживання пов'язані з певною мімікою, жестикуляцією, визначеними «затискачами» в тих або інших частинах тіла. Глибоке розслаблення всіх м'язів тіла немовби стирає ці «затиски», припиняє надходження до мозку імпульсів від різних м'язів тіла, напруга яких характерна для негативних емоційних станів.

2. Негативні емоційні стани здійснюють особливо руйнівний вплив на працездатність і на психічний стан, оскільки більшість людей схильні надмірно фіксувати увагу на негативних переживаннях. Аутогенне тренування дозволяє перемістити увагу на зовсім інші відчуття і переживання, що сприяє різкому ослабленню або повному зникненню негативних переживань, депресивних станів.

3. Так зване «усвідомлення» дозволяє інакше поглянути на саму ситуацію, що травмує, і домогтися поступового зниження гостроти негативних емоційних переживань.

4. У кожної людини у житті було багато таких ситуацій, коли їй доводилось переживати позитивні емоції. Уявне відтворення цих ситуацій дозволяє знову відновити відповідний «букет» відчуттів (запахи, звуки, кольори і певні м'язові відчуття), які під час заняття немовби витісняють попередній негативний емоційний стан з усіма супутніми фізичними відчуттями.

Аутогенне тренування дозволяє істотно послабити або повністю подолати негативні емоції, які заважають виконувати поставлені завдання.

Заняття може проходити за наступною схемою:

«Розслабитися. Сторонні думки, турботи і звуки спливають все далі та далі, з кожним видихом. Вся увага зосереджена на диханні. Дихання рівне і спокійне. Тіло нерухоме, розслаблено відпочиває, всі м'язи обм'якли, повністю розслаблені.

Вся увагу на тому, як з кожним видихом стираються сліди напруги, які відповідали негативним емоційним переживанням.

Протягом усього заняття подумки утримуй посмішку на обличчі. Намагайся відчути, як ти все більше і більше розчиняєшся у відчуттях розслаблення, спокою, блаженного заспокоєння, які тебе наповнюють.

Уяви ситуації (реально пережиті тобою раніше чи уявні), які дозволяють відновити запас позитивних емоцій (відпочинок на природі, які-небудь події, пов'язані з позитивними емоціями та ін.).

Намагайтеся якомога краще відчути, як з кожним видихом слабшають і зникають неприємні переживання.

Наприкінці заняття собі дається установка на те, яким має бути стан після завершення аутогенного тренування, наприклад: «Після завершення заняття настрої поліпшуються».

Тривалість заняття 15-20 хвилин.

Метод аутогенної десенсибілізації (зниження чутливості)

Болючі спогади часто є основною причиною емоційних порушень у вигляді депресивних станів, почуття тривоги, підвищеної уразливості або дратівливості. Одним зі способів зниження гостроти емоційних переживань, пов'язаних з минулими подіями, є метод аутогенної десенсибілізації (зниження чутливості). У ході заняття з аутогенної десенсибілізації використовується багаторазове подання емоційних станів, які виникали у

людини у тих чи інших особистісних значущих ситуаціях, яке послідовно посилюється.

Заняття проводиться за наступною схемою:

1. Прийняти позу сидячи, в якій можна легко розслабити м'язи кінцівок.

2. Дихання рівне і спокійне. З кожним видихом по всьому тілу розливається приємною хвилею розслабленість і спокій.

3. Фокус уваги обмежений лише власним тілом. Сторонні звуки, думки, проблеми віддаляються, стають все слабкішими і слабкішими з кожним видихом.

4. Особлива увага до м'язів обличчя. Повіки без найменшого напруження прикривають очі. Рот напіввідкритий. Губи стають немовби трохи товщі. Щоки ніби важчають. Шкіра лоба розгладжується.

5. Тіло стає нерухомим і важким. Неможливо поворухнути ані рукою, ані ногою. Тіло стає важким і розслабленим.

6. У розслаблених м'язах розширюються кровоносні судини. Чим більше розслаблення м'язів, тим швидше кров приливає по розширеним судинам до розслаблених м'язів тіла. Розслаблені м'язи тепліють з кожним видихом все помітніше. Тепло хвилями розливається зверху донизу по руках, по тулубу, по ногах. Тіло розслаблене, нерухоме і тепле.

7. Подумки якомога детальніше відтворюється травмуюча ситуація з минулого, обставини, час, стан людей, що беруть участь у цій ситуації.

8. Необхідно максимально точніше уявити собі пережитий емоційний стан. При цьому контроль над своїми емоціями зберігається, а сам емоційний стан переживається у декілька разів слабше, ніж це було в реальних умовах.

9. Буде корисно розкласти цей стан на складові:

– якого він кольору?

– який смак має цей стан? (гіркий, солоний, кислий тощо);

– з яким звуком асоціюється цей стан? (високим, низьким, середнім по висоті тощо);

– яким на дотик здається цей стан (гладкий, шорсткий, слизький тощо)?

Можуть використовуватися й інші параметри, однак слід мати на увазі, що їх не повинно бути занадто багато, не більше 5-7.

10. Завершивши «роботу» з емоційними переживаннями, 3-5 хвилин присвятити розслабленому відпочинку, який закінчується, залежно від обставин, формулами активації або переходить у сон.

Образи і формулювання, які полегшують входження до аутогенного занурення

1. Спокій і умиротворення заповнюють мене.

2. Спокій огортає мене, як м'яке покривало.

3. Все, що не пов'язано з відпочинком, стає для мене несуттєвим, байдужим.

4. Внутрішній спокій, який наповнює мене, благотворно діє на моє тіло, мою душу.

5. Я втрачаю уявлення про час, мені нікуди поспішати.

6. Я занурююся у себе.
7. Все відбувається немовби само по собі.
8. Приємний внутрішній спокій наповнює мене.
9. Кисті рук і ступні ніг важкі і нерухомі, немов чавунні гирі.
10. Прозорий купол відділяє мене від зовнішнього світу, створюючи навколо мене зону безпеки, приглушаючи сторонні звуки.
11. Все менше імпульсів надходить від розслаблених м'язів до мозку, все важче визначити положення рук, ніг.

Вправи для заспокоєння, мобілізації і відновлення сил

Використовуються з метою створення потрібного емоційного фону, причому за дуже короткий відрізок часу, що демонструє ефективність даного варіанту аутогенного тренування при корекції ПТСР.

Пропонуються короткі «формули» самовпливу, що поєднуються з дихальними вправами мобілізуючого або заспокійливого плану. У зв'язку з тим, що при таких вправах необхідні відчуття (заспокоєння, тяжкості, тепла) опрацьовуються по черзі, варіант названий послідовним. Причому відпрацювання того чи іншого відчуття ведеться зверху вниз – від обличчя до ніг.

Так, відпрацювавши відчуття тяжкості поступово від голови до ніг, необхідно знову повернутися до обличчя і провести відчуття тепла по всім частинам тіла, здійснюючи своєрідні цикли.

Пропонуються варіанти формул заспокійливої частини на різні відрізки часу. Кожне заняття проводиться протягом тижня 2-3 рази в день. Дотримання послідовності у проведенні занять обов'язково.

Повний заспокійливий варіант (30 хвилин)

Заняття 1. Загальне попереднє заспокоєння і розслаблення.

1. Поступово спадає нервові напруження...
2. Я заспокоююся...
3. Занурююся в стан спокою і відпочинку...
4. Починають розслаблятися всі мої м'язи...
5. Розслаблюються м'язи обличчя..., шії..., рук..., тулуба..., ніг...
6. Все тіло розслаблене...
7. Я абсолютно спокійний... Заняття зміцнюють мою нервову систему...

7-ю формулою повинно завершуватися кожне заняття; надалі вона згадуватися не буде, її треба запам'ятати.

Заняття 2. Розслаблення м'язів обличчя (маска релаксації).

1. Все більше розслаблюються м'язи обличчя...
2. Розгладжується лоб...
3. Розслабляються повіки...
4. Розслабляються щоки...
5. Нижня щелепа трохи відвисає...
6. Розслаблюються м'язи шії...
7. Обличчя виражає повний спокій...

Заняття 3. Розслаблення м'язів плечового поясу.

1. Хвиля розслаблення переходить на плечі та руки...
2. Розслаблюються м'язи правого плеча..., передпліччя..., кисті...
3. Розслаблюються м'язи лівого плеча..., передпліччя..., кисті...
4. Обличчя..., плечі..., мої руки повністю розслаблені...

Заняття 4. Розслаблення м'язів тулуба.

1. Хвиля розслаблення переходить на тулуб...
2. Грудні м'язи розслабляються...
3. Розслаблюються м'язи спини і попереку...
4. Живіт стає м'яким...
5. Обличчя..., плечі..., руки..., тулуб... – повністю розслаблені...

Заняття 5. Розслаблення м'язів ніг.

1. Хвиля розслаблення переходить на ноги...
2. Розслаблюються м'язи правого стегна..., гомілки..., стопи.....
3. Розслаблюються м'язи лівого стегна..., гомілки..., стопи.....
4. Обличчя..., плечі..., руки..., тулуб..., ноги... повністю розслаблені.

Заняття 6. Відчуття потепління обличчя, шиї, рук.

1. Всі мої м'язи повністю розслаблені...
2. Починають теплішати щоки...
3. Теплішає шия...
4. Тепліють праве плече..., передпліччя..., кисть...
5. Тепліють ліве плече..., передпліччя..., кисть...
6. Обидві руки розслаблені і теплі...
7. Я відчуваю пульсацію крові у кінчиках пальців.

Заняття 7. Відчуття потепління в області серця і у верхній частині живота (в області сонячного сплетіння).

1. Хвиля тепла спускається на груди...
2. Я відчуваю потепління в області серця...
3. Це відчуття тепла приємно...
4. Хвиля тепла опускається нижче..., до живота...
5. Я відчуваю приємне тепло в верхній частині живота...

Заняття 8. Відчуття потепління ніг.

1. Хвиля тепла спускається до ніг...
2. Тепліють праве стегно..., гомілка..., стопа...
3. Тепліють ліве стегно..., гомілка..., стопа...
4. Обидві ноги теплі..., я відчуваю пульсацію крові в пальцях ніг...

Заняття 9. Регуляція дихальної і серцевої діяльності.

1. Все тіло розслаблене..., важке..., тепле...
2. Дихається легко і вільно...
3. Відчуття свіжості і прохолоди...
4. Серце б'ється спокійно і рівномірно...
5. Я перестаю відчувати його роботу...
6. Мені приємно..., спокійно..., добре...
7. Заняття зміцнюють мою нервову систему...

Кожна формула повторюється про себе 2-5 разів. В середньому на формулу потрібно 30 секунд.

Скорочений варіант (15 хвилин)

Заняття 1. Загальне заспокоєння і розслаблення.

1. Я заспокоююсь...
2. Починають розслаблятися всі мої м'язи...
3. Розслаблюються м'язи обличчя...
4. Розслаблюються м'язи шиї...
5. Обличчя виражає повний спокій...
6. Розслаблюються м'язи правої руки...
7. Розслаблюються м'язи лівої руки...
8. Розслаблюються м'язи тулуба...
9. Розслаблюються м'язи правої ноги.
10. Розслаблюються м'язи лівої ноги...
11. Все тіло повністю розслаблене...
12. Я абсолютно спокійний...

Заняття 2. Відчуття потепління тіла, нормалізація серцевої діяльності.

1. Поступово теплішає обличчя...
2. Теплішає права рука...
3. Теплішає ліва рука...
4. Відчуваю пульсацію крові у кінчиках пальців...
5. З'являється відчуття тепла в області серця...
6. Теплішає верхня частина живота...
7. Теплішає права нога...
8. Теплішає ліва нога...
9. Все тіло розслаблюється і теплішає...
10. Дихання легке і вільне...
11. Серце б'ється спокійно... спокійно... рівномірно...
12. Мені приємно... спокійно... добре...
13. Заняття зміцнюють мою нервову систему...

Цим варіантом вправи необхідно займатися близько місяця і тільки потім переходити до більш скорочених.

Скорочений варіант (5-6 хвилин)

1. Я заспокоююсь...
2. Розслабляються всі мої м'язи...
3. Розслаблюються м'язи обличчя..., рук..., тулуба..., ніг...
4. Всі м'язи розслаблені і відпочивають...
5. З'являється тепло в руках...
6. Відчуваю пульсацію крові в кінчиках пальців...
7. Тепліють тулуб і ноги...
8. Дихання легке і вільне...
9. Серце б'ється спокійно і неквапливо...
10. Мені приємно і добре...

11. Я абсолютно спокійний...
12. Заняття зміцнюють мою нервову систему...

Скорочений варіант (3 хвилини)

Цей варіант поєднується з заспокійливою дихальною гімнастикою: перед проголошенням формули треба швидко вдихнути ротом повітря і, повільно видихаючи його через ніс і стислу голосову щілину, вимовляти подумки формули самонавіювання. Повільний видих зменшує збудження нервової системи.

1. Я заспокоююсь...
2. Відволікаюся від навколишнього оточення...
3. Розслаблюються і теплішають всі мої м'язи...
4. Повільний видих заспокоює мене...
5. Серце б'ється спокійно і неквапливо...
6. Всі неприємні думки і відчуття повністю пройшли...
7. Мені спокійно і добре...

Надкороткий варіант (1 хвилину)

Застосовується в обстановці дефіциту часу, при будь-якому положенні тіла з відкритими очима. Швидкий, глибокий вдих ротом. Разом з видихом по вищеописаному методу подумки вимовляєте слова формули:

1. Відволікаюся...
2. Заспокоююсь...
3. Спокійний і впевнений у собі...
4. Все буде добре...

Мобілізуюча частина (6-10 хвилин)

Після відпрацювання будь-якого варіанту заспокійливої частини можна приступати до мобілізуючої, якщо виникне в ній необхідність.

Заняття 1. Тонізація м'язів тіла.

1. Я добре відпочив і набрався сил.
2. Поступово проходить сонливість.
3. З'являється легка напруженість м'язів обличчя.
4. Щоки стають пружними.
5. Губи щільно стиснуті.
6. Обличчя виражає волю та рішучість.
7. Наливаються силою і стають легкими і пружними м'язи правої руки.
8. Наливаються силою і стають легкими і пружними м'язи лівої руки.
9. Все тіло стає легким і пружним.
10. Наливаються силою і стають легкими і пружними м'язи правої ноги.
11. Наливаються силою і стають легкими і пружними м'язи лівої ноги.
12. Все тіло сильне, легке, пружне.

Заняття 2. Інтенсифікація дихальної і серцевої діяльності, тонізація нервової системи.

1. Поступово дихання стає частим і глибоким.
2. Видихуване повітря холодить ніздрі.

3. Серце б'ється потужно і сильно.
4. Я стаю бадьорим і сильним.
5. Хочеться встати і рухатися.
6. Я – як стиснута пружина!
7. Виконаю поставлену перед собою задачу (подумки вимовити – яку).
8. Відкрити очі, встати!

Скорочений варіант мобілізуючої частини (3 хвилини)

Повільно і глибоко вдихнути повітря через ніс, потім, подумки промовляючи самонавіювання, швидко видихнути його через губи, стиснуті у вигляді вузької щілини так, щоб відчувати опір повітря, що видихається. З видихом подумки вимовляйте слова всіх самонавіювань.

1. Я добре відпочив і набрався сил.
2. Швидко проходить втома і розслабленість.
3. Тіло наливається силою.
4. Обличчя виражає волю та рішучість.
5. Наливаються силою і стають легкими і пружними м'язи рук, тулуба, ніг.
6. Тіло стало сильним і міцним.
7. Дихання становиться частим і глибоким (прискорити темп дихання).
8. Серце б'ється потужно і сильно.
9. Мені хочеться встати і рухатися.
10. Я готовий до дій!
11. Відкрити очі, встати!

Для того, щоб після завершення занять аутогенним тренуванням можна було швидко скинути стан млявості й розслабленості, слід використовувати спеціальні мобілізуючі вправи. Дуже важливо максимально яскраво, з бажанням уявляти ті відчуття й образи, які пов'язані зі станом бадьорості, активності (прохолодний літній ранок, подих свіжого вітерцю та ін.). Витягуючи зі своєї пам'яті найдрібніші деталі цих колись пережитих станів, які сприяють тому, що в організмі відбуваються відповідні зміни, що допомагають підвищенню загального рівня активності, що витісняють розслабленість, дрімоту, млявість.

Для активації в кінці кожного заняття використовуються наступні «формули»:

- «Відпочинок дозволив мені добре відновити свої сили».
- «З кожним вдихом все більше енергії наповнює м'язи».
- «М'язи стають сильними і пружними».
- «Кожен видих забирає залишки розслабленості».
- «З кожним вдихом наростає відчуття легкості і свіжості в усьому тілі».
- «По тілу пробігає приємний озноб (холодок)».

Комбінуючи довільно заспокійливі і мобілізуючі частини, можна створити потрібний емоційний фон, причому за дуже короткий відрізок часу,

що демонструє ефективність даного варіанту аутотренінгу навіть при корекції ПТСР.

МЕТОДИКА СИТУАТИВНО-УЯВНОГО ПСИХОРЕГУЛЮЮЧОГО ТРЕНУВАННЯ

СУПТ - метод психологічної підготовки військовослужбовців до бою, який базується на уявному відтворенні бойової ситуації, варіантів її розвитку, здійснюваних дій й емоційного фону діяльності. При цьому військовослужбовець, як би сприймає реальну бойову ситуацію «очима» її учасника (суб'єкта бойової ситуації).

Оскільки суб'єкт бойової ситуації - це конкретний військовослужбовець фахівець, то опис бойових умов проводиться з точки зору його військової спеціальності. Тому СУПТ проводиться тільки за спеціальностями, наприклад тільки з механіками-водіями.

Одночасно в СУПТ можуть брати участь до 15 військовослужбовців. Її організація включає три етапи:

1. Підготовка (підбір бойової ситуації і її оформлення)
2. Ситуативно-подібний тренінг
3. Аналітичний розбір ситуації і можливих дій в ній.

1 етап. Для того, щоб якісно провести СУПТ, необхідно детально описати бойову ситуацію, яка береться з бойової дійсності військ. В крайньому випадку, опис бойової ситуації може створюватися штучно. У першому випадку не тільки створюється тактичний фон заняття, але і вивчається бойовий досвід. Знайомство військовослужбовців з досвідом інших збагачує їх знання, вчить діяти в тих чи інших ситуаціях, «знімає» фактор невизначеності, зміцнює їх психічну стійкість.

Опис ситуації проводиться за певною методикою. Якщо використовується реальна бойова ситуація, то вона виконується за допомогою інтерв'ю з її учасником. Для проведення інтерв'ю можливе використання методу послідовної динамічної оцінки (далі МПДО), розробленого Б.Я. Шведіним.

Після того, як бойова ситуація описана, готується фразеологія СУПТ, тобто розписується все, що буде говорити керівник заняття. Ефективність СУПТ набагато підвищується, якщо вона проводиться в ауто гіпнотичному стані або стані аутогенного занурення.

2 етап. СУПТ можна умовно розділити на чотири частини:

1. Досягнення ауто гіпнотичного стану. Як правило, у учасників СУПТ немає навичок самогіпнозу або аутогенного тренування. Тому на даному етапі буде потрібна допомога керівника. Від військовослужбовців буде вимагатися тільки подумки повторювати те, що говорить керівник і намагатися якомога яскравіше уявити собі ті образи, про які йтиметься на заняттях, нами пропонується варіант техніки досягнення самогіпнотичного занурення, в основі якого лежать прийоми нейролінгвістичного програмування.

2. Образне відтворення бойової ситуації. Важливо, щоб військовослужбовці намагалися відтворити не тільки візуальні образи ситуацій, а й слухові, тактильні, смакові, що дають повну картину умов виконання бойового завдання. Образи відтворюються за допомогою керівника в міру розвитку подій.

3. Образне формування поведінки та дій. На цьому етапі учасники СУПТ при мінімальній втручанні керівника формують образ своєї поведінки в ситуації. Це сприяє розвитку почуття впевненості в собі, своїх силах, необхідних для бою якостей характеру. З цією метою військовослужбовці можуть ідентифікувати себе з конкретними або вигаданими особистостями, які є еталоном для них сміливості, мужності і впевненості в собі.

4. Закінчується ситуативно-уявний тренінг цілеспрямованим, жорстким самонавіюванням впевненості, самовладання в самих складних ситуаціях бойової діяльності.

Третій етап. Бойова ситуація піддається раціональному розбору. Він полягає в аналізі помилок, допущених її учасниками, можливих варіантів розвитку подій, відчуттів і переживань, що виникли в ході бою. Розбір проводиться у вигляді дискусії або бесіди з особовим складом.

Початок тренування.

Вступне слово:

1. Довести мети проведеного заняття (вивчити досвід дій і поведінку в ситуаціях реальної небезпеки, провести уявну тренування дій при раптовому обстрілі противником позицій підрозділу).

2. Довести форму проведення заняття.

3. Завдання учасників:

- уважно ознайомитися з описом ситуації;
- подумки уявити розгортаються події, свої дії в них, емоції і почуття, про які говоритиме керівник в процесі тренування;
- розібрати можливі помилки, допущені суб'єктом ситуації і можливі варіанти розвитку ситуації.

Знайомство учасників СУПТ з описом ситуації.

Керівник тренування докладно доводить до учасників опис ситуації (де, коли, як відбувалися події, хто був суб'єктом, їх результат). На даному етапі недоцільно проводити розбір помилок і можливих варіантів розвитку подій, так як це краще зробити після образного психотренінгу.

Образний психотренінг.

1 етап: досягнення стану самогіпнотичного занурення.

Керівник: «Прийміть зручну позу, закрийте очі і подумки намагайтеся уявити собі все те, про що я буду говорити».

ПЕРВЫЙ БЛОК ФОРМУЛ 4+1

Модальність

1 зорова - добре уявіть собі навколишнє вас обстановку ... кімнату і

2 зорова - то, що ви сидите на стільці ... і

3 тактильна - відчуваєте як ваша спина спирається про його спину ... і

4 слухова - ви добре чуєте мій голос ... і відчуваєте себе....

безканальна - спокійно ...

ДРУГИЙ БЛОК ФОРМУЛ 3 + 2

1 тактильна - відчуйте свої руки, то як вони лежать ... і

2 зорова - уявіть, як б'ється ваше серце ... і спокійно ...

3 тактильна - піднімається і опускається ваша грудна клітка при диханні ... і це допомагає розслабитися ... і підготуватися до заняття

ТРЕТІЙ БЛОК ФОРМУЛ 2 + 3

1 слухова - ви як і раніше добре чуєте мій голос ...

2 слухова - і, можливо, ще якісь звуки ... і це допомагає ... відчувати себе зручно ... і спокійно ... допомагає неквапливому ... течією думок

ЧЕТВЕРТИЙ БЛОК ФОРМУЛ 1 + 4

1 слуховий - слухай мене ...

безканальна - ви відчуваєте спокійну

безканальна - розслабленість ...

безканальна - це викликає такі відчуття ... як у дримаючого людини .. це

безканальна - відчуття втомленою тяжкості в тілі

(Три крапки ... позначається пауза 3-5 секунд. Слова потрібно вимовляти ясно, злегка співуче).

2 етап: образне відтворення і образне вживання в бойову ситуацію.

ФРАЗЕОЛОГІЯ

- Всі ваші відчуття ... допомагають вам приготуватися до заняття ... як можна яскравіше уявити собі бойову ситуацію ... свої дії в ній ... і це допоможе вам бути завжди впевненим ... сміливим ... в бою ...

- Уявіть собі, що ви перебуваєте в районі бойових дій ... і ваше підрозділ ... виконує важливу бойове завдання ... ви охороняєте громадський порядок ... і це викликає у вас почуття гордості ...

- Позиції вашого підрозділу розташована в горах ... подумки озирніться навколо ... перед вами гори ... і, якщо ви піднімете голову ... то побачите блакитне небо ... яскраве сонце ... дуже спекотна погода ... душно ...

- У кількох десятках метрів від вас ваш БТР ... і він звернений у бік гір ...

- Ви разом з товаришами виконуєте господарські роботи ... ви чуєте розмови товаришів ... і відчуваєте запах пилу ...

- Раптом ви чуєте постріли ... стріляють з гір і ви бачите як кулі піднімають фонтани піску ... і чуєте їх свист ... крики ...

- Ви падаєте ... відчуваєте гарячу землю ... і пил ... дуже сильний вогонь ... а ви на відкритій площі ... вам хочеться сховатися або сховатися ... ви перелякані ...

- Перед собою ви бачите поранених ... їх кров ... чуєте їх стогони ...

- Свист куль викликає сильне биття серця ... часте дихання ...

- Ви знаєте, що треба здолати страх ... і добігти до укриття по відкритій площі ... під вогнем ... вам треба стріляти ... і ви знаєте ... що треба подолати

страх ... зусиллям волі ... впоратися з переляком ...

- Ви знаєте ... від ваших дій ... залежить багато ... життя товаришів ... перемога ... вам треба стріляти ...

- Ви відчуваєте ... що можете подолати страх ... і це почуття викликає у вас приплив сил і впевненості ...

- Ви спокійно плануєте маршрут, по якому подолаєте відкриту ділянку ... відштовхуетесь руками від теплої землі ... встаєте і біжите до укриття ... а в думках тільки одне - треба стріляти ... треба допомогти товаришам ... і подолавши страх, ви відчуваєте спокійну впевненість в собі ... знаєте, що досягнете успіху ... ви добігли ... відчуваєте гарячий метал зброї ... ви берете його в руки ... прицілюється ... і відкриваєте вогонь ... ви ненавидите ворога ... ви стріляєте і стріляєте ...

- Раптово вогонь противника припиняється ... бій закінчено, і ви відчуваєте втому а радісний підйом ... ви подолали страх, ви не підвели товаришів ... ви були сміливим і рішучим ...

3 етап: повторне програвання ситуації з побудовою моделі поведінки в умовах реальної небезпеки, розвиток необхідних для бою якостей.

Керівник:

- тепер згадайте ситуацію і уявіть, як би в ній діяв ідеальний воїн ... спробуйте вжитися в його образ ... і ще раз подумки програвайте всю ситуацію в новому образі.

4 етап: самонавіювання впевненості в своїх силах, сміливості і готовності діяти в найскладніших ситуаціях бойової діяльності.

Керівник: - ви чуєте мене і будете подумки повторювати за мною фрази, які я буду вимовляти.

2 рази - Я спокійний і впевнений в будь-якій обстановці.

2 рази - Я сміливий і спритний в бою.

3 рази - Я все можу.

3 рази - Я виконаю будь-яку бойову задачу.

3 рази - Я все можу.

- Ви добре чуєте мій голос ... і зараз кожен з вас почне рахувати до десяти ... повторюючи після кожної цифри фразу "Я ВСЕ МОЖУ" ... і на рахунок "десять" ваші очі відкриються ... (керівник починає голосно і повільно рахувати до десяти).

5 етап: раціональний аналіз ситуації, проведення вільної дискусії.

Після того, як військовослужбовці відкриють очі, керівник заняття приступає до останнього етапу СУПТ. Він проводиться у формі вільної дискусії. Кожен військовослужбовець висловлює свою думку про ситуацію, можливі варіанти її розвитку, способах поведінки в подібних умовах.

На закінчення кожен може поділитися своїми враженнями про проведену тренувальну.

Доцільно, щоб на етапі підготовки до виконання бойового завдання проводилося 6-8 СУПТ. Таке число сприяє розвитку первинних навичок

самогіпнозу, що скорочує час на проведення тренувань і підвищує їх ефективність.

Типові правила поведінки військовослужбовців при виконанні обов'язків служби з охорони громадського порядку

При виконанні обов'язків служби з охорони громадського порядку військовослужбовець повинен:

!) звертатися до громадян з повагою, на «Ви», свої вимоги та зауваження викладати в переконливій формі. При зверненні до громадянина він повинен привітатися з ним, після чого, приклавши руку до головного убору, назвати йому своє прізвище, звання та пред'явити на його вимогу службове посвідчення і повідомити мету звернення. Якщо до нього звертаються громадяни, він також зобов'язаний прикласти руку до головного убору, а потім уважно вислухати і вжити заходів за їхніми заявами, а в необхідних випадках пояснити, куди слід звертатися для вирішення поставленого питання;

2) на вимогу громадян військовослужбовець зобов'язаний назвати своє прізвище, місце служби і пред'явити службове посвідчення;

3) у поводженні з громадянами недопустимі:

- зверхній тон, грубість, зарозумілість;
- іронічне або невічливе викладання зауважень;
- вирази або репліки, які ображають людську гідність;
- погрози, повчання і несправедливі докори;
- пред'явлення незаслужених обвинувачень;
- погрозливі чи ображаючі жести або знаки;
- у розмові з громадянами виявляти спокій, витримку та розсудливість.
- не відповідати грубістю на грубість і у своїх діях не керуватися до них особистими неприязними почуттями;

- якщо громадянин на зроблені військовослужбовцем зауваження реагує збуджено, необхідно дати йому час заспокоїтися і попросити пояснення з приводу його неправильних дій. Роз'яснити неправомірність його поведінки з посиланням на відповідні закони, постанови та інші нормативні акти;

- зауваження громадянам, які мають при собі дітей, по можливості робитися так, щоб діти цього не чули;

- військовослужбовці не повинні втручатися в суперечки особистого (домашнього) характеру за винятком випадків, коли є безпосередня небезпека для життя і здоров'я громадян або хтось потребує допомоги правоохоронця;

- з підлітками необхідно поводитися також ввічливо, як і з дорослими;

- з документами, що перевіряються в громадян, поводитися акуратно, не робити на них або в них будь-яких позначок. Якщо в документ вкладено

гроші, записка тощо, необхідно запропонувати власникові самому вилучити їх звідти;

- перевіряючи документи, військовослужбовець має пам'ятати, що громадянин, якого він зупинив за будь-яке порушення, може докорінно змінити свою поведінку: ввічлива людина може раптово стати грубою, привітна – агресивною, врівноважена – нетерплячою, спокійна – дратівливою, соромлива – рішучою. Для того, щоб запобігти неприємних конфліктів, необхідно завжди залишатися спокійним, увічливим, пильним;

- якщо громадянин поводить грубо, не підвищуйте голосу, поясніть, що за образу особи, яка несе службу з охорони громадського порядку, він може бути притягнутий до відповідальності. Уважно вислухайте пояснення громадянина. Недбало листати документи, упускати їх на землю, розглядати на дощі в жодному разі неможливо. Різкість і іронія в розмові з тим, що перевіряють, недопустимі;

- закінчивши перевірку, скласти всі подані Вам документи так, як вони були складені раніше, і якщо в затриманні даної особи нема необхідності, поверніть їй документи, вибачтеся і попрощайтеся;

- бути витриманим з громадянином, який перебуває в алкогольному сп'янінні, навіть якщо він поводить агресивно. Спочатку голосно, щоб чули оточуючі, вимагайте від нього припинення порушення порядку. Якщо це не допоможе, поясніть, яку відповідальність тягне за собою його поведінка;

- при реалізації професійної взаємодії враховувати особливості різних категорій громадян.

Кодекс поведінки учасника бойових дій

Військовослужбовці, які приймають участь у військових конфліктах чи бойових діях, мають керуватися міжнародним «Кодексом поведінки учасників бойових дій».

Згідно цього кодексу Україна взяла на себе наступні зобов'язання:

- здійснювати однаковий догляд за пораненими як зі свого боку, так і з боку противника;

- поважати фізичну недоторканість, честь, гідність, сімейні права, моральні устої і релігійні переконання полоненої особи;

- заборонити тортури і жорстоке поводження, страти без суду і безпощадне знищення, депортацію, взяття заручників, мародерство, грабування і знищення цивільних об'єктів;

- забезпечити право делегатів Міжнародного комітету Червоного Хреста відвідувати осіб, які знаходяться у полоні чи в ув'язненні, і мати з ними розмову без свідків.

Відповідно до Гаазької та Женевських конвенцій громадяни держав-супротивників розподіляються на «комбатантів», цивільних осіб. Термін «комбатант» означає будь-яку особу, що входить до складу збройних сил, окрім осіб із складу медичного і духовного персоналу. Цивільною особою є будь-яка особа, що не належить до збройних сил і не бере участі в повстанських масових виступах. Цивільне населення складається з усіх осіб, які є цивільними особами. Присутність серед цивільного населення окремих осіб, які не підпадають під визначення цивільних осіб, не позбавляє це населення цивільного статусу. Журналісти, які перебувають в небезпечних фахових відрядженнях у районах збройних конфліктів, вважаються цивільними особами.

Право війни надає захист певним категоріям осіб. До числа вище зазначених осіб входять:

- військово-медичний персонал - це персонал, призначений винятково для медичної діяльності, управління медичними закладами і для медичних перевезень.

- військовий духовний персонал - до духовного персоналу відносяться особи, як військові, так і цивільні, які виконують винятково духовні функції.

Відповідно до вищенаведеного визначено правила для військовослужбовця:

1. Бути дисциплінованим, пам'ятати, що порушення права війни дискредитує державу, армію, військовослужбовців і зміцнює противника.

2. Вести бойові дії дозволяється тільки проти комбатантів противника і нападати лише на військові об'єкти.

3. Не спричиняти руйнувань більше, ніж необхідно для виконання бойового завдання.

4. Не битися з противником, який вибув зі строю або здається (необхідно роззброїти і передати по команді).

5. Підбирати поранених і хворих і надавати їм допомогу незалежно від того, на чиєму боці вони воюють.

6. Поводитися гуманно з усіма цивільними особами і захопленим противником.

7. Забороняються фізичні або психічні тортури військовополонених при допитах.

8. Забороняється взяття заручників.

9. Утримання від будь-яких актів помсти.

10. Ставитися з повагою до осіб і об'єктів з емблемою Червоного Хреста, Червоного Півмісяця, з білим прапором і з емблемами, якими позначені культурні цінності.

11. Ставитися з повагою до чужої власності. Грабування забороняється.

12. Утримувати інших і перешкоджати їм в порушенні цих правил, негайно доповідати по команді.

Нормальне життя будь-якого суспільства неможливо, якщо в ньому відсутній порядок особливо в загрозливий для держави період, пов'язаний з воєнним часом чи веденням бойових дій по захисту своїх інтересів.

Відповідно до взятих на себе міжнародних обов'язків Україна відпрацювала кримінальне право щодо поведінки військової особи у воєнний час або в бойовій обстановці і міри покарання за військові злочини у цей час.