

МІНІСТЕРСТВО ОБОРОНИ УКРАЇНИ
УКРАЇНСЬКА ВІЙСЬКОВО-МЕДИЧНА АКАДЕМІЯ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор Військово-медичного департаменту
Міністерства оборони України
генерал-майор медичної служби

А.В. ВЕРБА

« ____ » _____ 2017 р.

**ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДІЯЛЬНОСТІ ТА МЕТОДИ ТРЕНУВАННЯ
ПРОФЕСІЙНО ВАЖЛИВИХ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ЯКОСТЕЙ
МИРОТВОРЦІВ В УМОВАХ АФРИКАНСЬКОГО КОНТИНЕНТУ**

Методичні рекомендації

Київ – 2017

Установа розробник:

Українська військово-медична академія.

Укладачі:

- ТРИНЬКА І.С. – начальник кафедри авіаційної, морської медицини та психофізіології факультету перепідготовки та підвищення кваліфікації Української військово-медичної академії, полковник медичної служби, кандидат медичних наук, доцент.
- КРАВЧУК В.В. – доцент кафедри авіаційної, морської медицини та психофізіології факультету перепідготовки та підвищення кваліфікації Української військово-медичної академії, підполковник медичної служби, кандидат медичних наук, доцент.
- КАЛЬНИШ В.В. – професор кафедри авіаційної, морської медицини та психофізіології факультету перепідготовки та підвищення кваліфікації Української військово-медичної академії, доктор біологічних наук, професор.
- ЩЕПАНКОВ С.М. – начальник відділу експертизи Центральної військово-лікарської комісії, полковник медичної служби.

Рецензенти:

д.мед.н., старший науковий співробітник ПИШНОВ Георгій Юрійович;
д.мед.н., старший науковий співробітник, підполковник медичної служби
ШВЕЦЬ Андрій Володимирович.

Схвалено Вченою радою Української військово-медичної академії.
Протокол № 143 від 05.09.2017 року.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
ОСНОВНА ЧАСТИНА	5
1. Стрес миротворців	5
2. Конфлікти у колективі миротворців, стилі залагодження та перемовини	9
2.1. Конфлікти у колективі миротворців	9
2.2. Стили залагодження конфліктів	11
2.3. Перемовини під час врегулювання конфліктів	18
3. Методи тренування професійно важливих психофізіологічних якостей миротворців в умовах африканського континенту	19
3.1. Методи тренування фізичного розвитку	19
3.2. Методи тренування уваги та оперативного мислення за допомогою фізичних вправ	22
3.3. Методи тренування рівноваги та вестибулярної стійкості за допомогою фізичних вправ	23
3.4. Психофізіологічні методи регуляції функціональних станів	24
4. Фізіолого-гігієнічні методи психофізіологічної регуляції функціонального стану	31
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА	35

ВСТУП

Одним із основних способів міжнародного військового співробітництва з багатьма світовими державами є участь військовослужбовців Збройних Сил України у миротворчих місіях Організації Об'єднаних Націй (далі – ООН). Діяльність зазначеного контингенту у цих умовах докорінно відрізняється від умов проходження військової служби в Україні. Така ситуація обумовлена незвичними клімато-географічними та соціально зумовленими факторами, значним нервово-психічним напруженням і високим рівнем відповідальності за результати такої діяльності. Останні дані свідчать, що боєздатність частин і підрозділів на 65% обумовлена функціональним станом і психофізіологічними резервами організму військовослужбовців і тільки на 35% залежить від технічних засобів ведення війни. Умови виконання службових обов'язків миротворців характеризуються присутністю й негативним впливом на психіку широкого спектра несприятливих, дискомфортних і загрожуючих факторів, що породжують високий рівень емоційного стресу. Це означає, що військовослужбовці, які приймають участь у миротворчих операціях, наражаються не лише на фізичну загрозу (особистому здоров'ю, життю), але й на значний ризик виникнення нервово-психічних розладів, психічної дезадаптації й стресових станів. Останні нерідко стають безпосередньою причиною зривів у професійній діяльності, втрати або значного зниження працездатності, міжособистісних конфліктів, порушень дисципліни, зловживання алкоголем та інших негативних явищ.

За таких умов важливого значення набувають питання уникання стресових розладів та заходи психофізіологічного забезпечення діяльності військовослужбовців миротворчих контингентів Збройних Сил (далі – ЗС) України.

ОСНОВНА ЧАСТИНА

1. Стрес миротворців

Велика кількість людей зазнає впливу стресу на неприпустимому рівні. Стрес може викликати події і в особистому житті, і впливати на виконання службових обов'язків військової служби. Незначний за рівнем прояву стрес може мати позитивний ефект, надмірний же рівень прояву стресу негативно впливає на людське здоров'я, особисте життя та виконання роботи.

Стрес – наслідок або загальна реакція організму на дії чи ситуації, що висувають особливі фізичні чи психофізіологічні вимоги до особи. Іншими словами, стрес включає взаємодію між особою та її оточенням. Фізичні та психологічні явища навколишнього середовища, що є причинами стресу, називаються стресорами. Стресори можуть мати різноманітні форми, проте, всі вони мають одну спільну рису – вони завжди призводять до розвитку стресу або є потенційно небезпечними щодо його розвитку, коли особа сприймає подразники, як виклики, що перевищують здатність адекватної реакції на них.

До стресорів в миротворчій місії можна віднести:

- рівень професійного навантаження;
- умови праці;
- міжособистісні відносини;
- наявність конфліктів у професійному середовищі тощо.

Миротворча діяльність є одним із видів праці людини в особливих чи екстремальних умовах і характеризується низкою особливостей: необхідністю виконання службових обов'язків в умовах впливу несприятливих природно-кліматичних умов на території перебування, наявністю різноманіття місць виконання завдань за призначенням, потребою прийняття відповідальних, швидких і точних рішень, необхідністю

постійного підтримання високої готовності до екстрених дій, незвичного впливу умов військово-професійної діяльності, що пов'язаної з ризиком і загрозою для життя та здоров'я людини тощо.

Під час реакції на стрес у людському організмі відбувається багато змін. Дихання і серцебиття змінюються так, що організм починає функціонувати з максимальною здатністю до фізичних дій. М'язи набувають готовності до швидких дій. Активність мозку підвищується, він працює надзвичайно потужно. Зір і слух моментально загострюються.

На військовослужбовців під час виконання службових обов'язків у миротворчих місцях має місце вплив депривації. Дослідники психічних станів виділили термін «депривація» для пояснення станів, що пов'язані з відчуттям позбавлення, втрати тощо. Депривація – це специфічний психічний стан, що виникає в результаті таких життєвих ситуацій, коли у суб'єкта у продовж тривалого часу не має достатніх можливостей для задоволення де-яких його основних (життєвих) психічних потреб. Сучасні соціально-економічні процеси сприяють розвитку депривації та відображаються на людях нестачею часу, сил та можливостей для спілкування навіть з родиною, ускладнюють задоволення головних психічних потреб: у безпеці, повазі, любові, емоційному прийнятті та взаємодії з близькими. Дія на особистість психічної депривації починається там, де через будь-які причини утворилося психічно недостатнє середовище, хоча в той же час воно може бути біологічно повноцінним. Перебування та професійна діяльність в умовах групової ізоляції впливає на нервову систему людини, викликає її асенізацію, відображаючись на спілкуванні та поведінці. Виснаження нервової системи приводить до розвитку дратівливості, нестриманості, неадекватного оцінювання подій, передчасної втоми тощо.

За даними лікарів антарктичних станцій, зі збільшенням часу експедиції збільшується частота звернень до лікарів зі скаргами неврологічного характеру. В колективі спостерігається збільшення частоти міжособистісних конфліктів. Як наслідок, з метою уникнення конфліктів

деякі співробітники антарктичних станцій обмежують спілкування з колегами та стають замкнутими. Нерідко розвиваються депресивні стани, що іноді приводять до суїцидів.

З депривацією зустрічаються практично всі люди, і набагато частіше, ніж може здатися на перший погляд. Депресії, неврози, соматичні захворювання, зростання маси тіла тощо – нерідко коріння цих проблем пов'язані з дефіцитом яскравості кольорів в житті людини, недостатністю емоційного спілкування, інформації. Безумовно, така ситуація має місце й у середовищі військовослужбовців-мироотворців.

Наслідки стресу військовослужбовця-мироотворця проявляються в трох основних площинах: фізіологічній, емоційній і поведінковій.

До фізіологічних наслідків стресу відносяться підвищення кров'яного тиску, прискорення серцебиття, пітливість, періодичні остуда і жар, утруднення дихання, напруженість мускулатури та розлади травлення.

До емоційних наслідків стресу відносяться злість, неспокій, депривація, зниження почуття власної гідності, в'яла розумова діяльність (включаючи нездатність зосереджуватися та приймати рішення), знервованість, дратівливість, опір керівництву та незадоволення роботою.

Поведінковими наслідками стресу є низький рівень працездатності, неспроможність до дій, високий рівень нещасних випадків, високий рівень зловживань алкоголем і наркотичними речовинами, імпульсивна поведінка, труднощі у спілкуванні тощо.

Під час перебування у миротворчих місіях потрібно пам'ятати, що стрес взаємопов'язаний з коронарними хворобами та іншими проблемами зі здоров'ям, включаючи болі у спині, головні болі, проблеми з травленням, респіраторні інфекції верхніх дихальних шляхів та різноманітні психічні розлади. Медичні працівники нещодавно відкрили можливий зв'язок між стресом і раком. Як наслідок, чітко визначити роль, яку відіграє в кожному випадку стрес, особливо під час виконання службових обов'язків у миротворчій місії, надзвичайно важко.

Така ситуація потребує розроблення та впровадження сучасних організаційних та індивідуальних програм керування стресом, мета яких – допомогти командирам та військовослужбовцям у подоланні стресу чи зменшенні його шкідливих наслідків шляхом ознайомлення з можливими реакціями на його дію, своєчасного визначення комплексу стресорів, застосування заходів і засобів мінімізації їх негативного впливу на організм.

Перший крок у керуванні стресом – визначення комплексу стресорів, що впливають на військову службу миротворця.

Другий крок – розроблення стратегії (алгоритму, комплексу заходів) його подолання.

Третій крок – застосування заходів керування стресом.

Під час здійснення представлених кроків керування стресом потрібно дотримуватись наступних рекомендацій:

- раціонально планувати виконання службових обов'язків;
- виконувати фізичні вправи, приймати участь у спортивних змаганнях;
- дотримуватись режиму харчування;
- дотримуватись режиму відпочинку;
- приймати участь у загальних розважальних заходах;
- застосовувати індивідуальні методики та техніки психологічної корекції.

Зменшення шкідливих наслідків стресу у військовому колективі досягається шляхом:

- усунення стресорів на робочому місці;
- надання допомоги військовослужбовцям щодо модифікації їхніх уявлень і розуміння природи виникнення стресів під час виконання службових обов'язків;
- надання допомоги військовослужбовцям ефективніше боротися з наслідками стресу.

Для керування стресом можливо запровадити три основні оздоровчі програми.

Перша програма – це програма, що спрямована на підвищення свідомості військовослужбовців та своєчасне надання їм необхідної інформації за вказаною проблематикою. Застосування цієї програми полягає у систематичному проведенні занять щодо запобігання стресу, профілактики захворювань, ведення здорового способу життя тощо та дозволяє прямо чи опосередковано впливати на психічне здоров'я зазначеного контингенту.

Другим різновидом оздоровчих програм є залучення військовослужбовців до виконання заходів з модифікації їхнього способу життя. Такі заходи зазвичай включають заняття фітнесом, контроль ваги тіла та інші види оздоровчої діяльності.

Третім видом оздоровчих програм є програми, що спрямовані на оздоровлення навколишнього середовища на території військових підрозділів, що допомагає військовослужбовцям вести активний спосіб життя.

2. Конфлікти у колективі миротворців, стилі залагодження та перемовини

2.1. Конфлікти у колективі миротворців.

Конфлікт – це процес, у якому одна сторона відчуває, що друга сторона протистоїть її інтересам або порушує їх. Суть любого конфлікту полягає в індивідуальній несумістності.

Спроможність зрозуміти і правильно діагностувати конфлікт – важливий момент його урегулювання. Ліквідація конфліктів складається з процесів діагностування, визначення міжособистісних стилів, стратегії переговорів та інших видів втручання.

Можливо виділити три основних аспекти конфліктів – позитивний, негативний та зважений.

Позитивний. Конфлікти у військовому колективі можуть бути позитивною силою. Цілеспрямоване створення або розв'язання конфлікту може привести до конструктивного вирішення проблем. Необхідність розв'язання конфлікту може змусити людей до пошуку шляхів зміни методів взаємодії. Процес розв'язання конфлікту може не лише призвести до іновації та змін, а й полегшити сприйняття цих змін. Навмисне включення конфлікту в процес прийняття рішень може бути навіть корисним. Разом з тим, командне прийняття рішення може призвести до виникнення проблеми, коли спільному бажанню військового колективу досягти згоди заважає його неспроможність розглянути альтернативні рішення. Крім того, перед колективом може постати проблема групового мислення, коли воно порушується у результаті виникнення одного чи кількох суперечливих поглядів. Насамкінець, люди можуть прийти до цілком різних висновків щодо справедливості чи етичності поведінки в тих чи інших конкретних ситуаціях.

Таким чином, позитивне сприйняття конфліктів спонукає зглажувати розбіжності в поглядах щодо причин їх виникнення, брати участь у формуванні етичної та справедливої моделі їх вирішення, безпосередньо протистояти несправедливості.

Негативний. Конфлікти можуть мати серйозні негативні наслідки, що зводять на нівець усі зусилля, спрямовані на досягнення поставленої мети і частіш за все призводять до марнування часу та коштів. Крім того, конфлікти можуть негативно позначатися на психологічному стані військовослужбовців та викликати стреси. Якщо конфлікт важкий, суперечливі думки, ідеї та уявлення можуть призвести до виникнення почуття образи, напруження та тривоги. Виникнення таких почуттів, очевидно, є результатом відчуття загрози того, що конфлікти можуть впливати на важливі власні цілі та уявлення особистості. Протягом тривалого часу конфлікти можуть перешкоджати створенню атмосфери підтримки та довіри.

Наявність важкого конфлікту і конкуренції там, де потрібним є співробітництво, зазвичай погано позначаються на продуктивності праці. Коли головною метою колективу є висока якість виконання службових обов'язків, конфлікт, що ґрунтується на змаганні між військовослужбовцями, часто є недоречним.

Зважений. Іноді конфлікт може бути бажаним, а в інший час – деструктивним. Деяких конфліктів можна уникнути або зменшити їхній прояв, інші – вимагають розв'язання, своєчасного та правильного урегулювання. Зважений підхід залежить від можливих наслідків конфліктів, що мають широкий спектр – від негативних до позитивних.

Зважений підхід передбачає розуміння того, що конфлікти виникають в колективах щоразу, коли інтереси його членів вступають у суперечність. Військовослужбовці можуть думати по-різному, намагаться діяти по-різному та мати власну мету. Наявність саме таких відмінностей серед взаємозалежних осіб потребує своєчасного та конструктивного врегулювання ситуації для профілактики розвитку конфліктів.

2.2. Стилi залагодження конфліктiв.

Люди по-різному розв'язують конфлікти. Для розв'язування конфліктів виділяють п'ять стилів:

- стиль уникнення;
- стиль форсування;
- стиль пристосування;
- стиль співробітництва;
- стиль компромісу.

Різні стилі залагодження конфлікту – це різні комбінації наполегливості та схильності до взаємодії. У людини може бути природна схильність до застосування одного чи двох стилів, але вона може застосувати всі стилі за наявності зміни контексту чи складу учасників конфлікту. Наприклад, у випадку незначної дорожньої пригоди стиль, який застосовується для розв'язування конфлікту з добрим другом, може

відрізнятись від стилю розв'язування конфлікту у цій ситуації з незнайомою людиною.

Стиль уникнення. Стиль уникнення притаманний людям, які поводяться інертно та не схильні до взаємодії. Такі особи, при цьому, намагаються утримуватися від конфліктів, не зважають на існуючі розходження у поглядах та залишаються нейтральними. Такий підхід відображає у них відсутність бажання напружуватись і розчаровуватись, вони схильні надавати конфліктові можливість розвиватися самостійно. Через те, що ігнорування важливих питань часто викликає розчарування оточення, постійне застосування стилю уникнення несхвально ним сприймається. Стилю уникнення притаманні такі твердження:

- якщо існують правила, я посилаюсь на них. Якщо таких правил не має, я надаю іншим можливість самим приймати рішення;
- я намагаюся не ставати на позиції, що можуть викликати суперечку;
- я уникаю тем, що можуть стати джерелом суперечок з моїми друзями;
- все гаразд. Це все одно не має великого значення. Облишмо це.

Якщо нерозв'язані конфлікти позначаються на досягненні мети, уникання призводить до негативних для військового колективу наслідків. Разом з тим, стиль уникнення може бути корисним у деяких ситуаціях, зокрема, коли:

- питання не має великої ваги або його важливість нетривала, а тому не варто витратити час чи енергію на розв'язання конфлікту;
- бракує достатньої інформації для того, щоб ефективно врегулювати конфлікт у даний момент;
- влада даної особи надто мала, порівняно з владою іншої особи, тому не має шансів на те, щоб спричинити бодай якісь зміни;
- інші особи можуть ефективніше розв'язати конфлікт.

Стиль форсування. Стиль форсування притаманний не схильним до взаємодії наполегливим людям. Він відображає підхід до вирішення міжособистих конфліктів, який можна охарактеризувати як «виграш-програш». Ті, хто застосовують цей стиль, намагаються досягти своєї мети не зважаючи на інших. Стиль форсування включає аспекти примусу та домінування. Особа, яка вдається до примусу, відчуває, що одна сторона має виграти, а інша – програти. Цей стиль іноді допомагає особі досягти особистої мети, але, як у випадку зі стилем уникнення, форсування нерідко стає причиною несхвальної оцінки оточення. Стиль форсування характеризується такими твердженнями:

- я люблю висловлюватися відверто: подобається Вам це чи ні, – буде, як я сказав, і можливо, коли інші стануть такими досвідченими, як я, вони все згадають і належним чином мене оцінять;
- я переконую інших в логічності та перевагах моєї позиції;
- я наполягаю на прийнятті моєї позиції іншими за умов розходження в поглядах;
- у разі суперечки я пропоную свій спосіб розв’язання проблеми.

Схильні до форсування особи виходять з того, що конфлікт – це ситуація на зразок «виграш-програш». Коли таким особам доводиться «гасити» конфлікт між підлеглими або підрозділами, вони можуть погрожувати невдоволенням переведенням на нижчу посаду або звільненням, незадовільною оцінкою виконання службових обов’язків чи іншими покараннями, а нерідко й реалізовувати ці погрози. Якщо виникає конфлікт між рівними за посадами військовослужбовцями, особа, яка вдається до стилю форсування, щоб допомогтися свого, може звернутися до командира, тобто використати командира, що змусити опонента поступитися. За таких умов, надто покладаючись на примус, командир може знижувати мотивацію військовослужбовців, оскільки не бере до уваги їхні інтереси. Потрібна інформація та інші альтернативи часто ігноруються.

В окремих ситуаціях стиль форсування може бути необхідним, зокрема, за умов, коли:

- надзвичайні обставини вимагають швидких дій;
- необхідно застосовувати непопулярний спосіб дій для забезпечення довгострокового та ефективного функціонування колективу або його виживання;
- особі, необхідно вжити заходів щодо самозахисту, або щоб не дати іншим скористатися перевагою над собою.

Стиль пристосування. Стиль пристосування притаманний особам, поєдінка яких характеризується бажанням взаємодії та поступливості. Пристосування може представляти неогоїстичний акт, довгострокову стратегію, спрямовану на заохочення інших до взаємодії або підкорення бажанням інших. Пристосованців часто схвально оцінюють колеги, але їх також сприймають як слабких та покірних. Стиль пристосування характеризується такими висловами:

- конфлікт найкраще врегулювати шляхом тимчасової відмови від особистої мети заради того, щоб підтримати добрі взаємини з тими, кого я ціную;
- якщо це зробить інших людей щасливішими, я лише за;
- я намагаюся зглажувати розбіжності в поглядах, для цього роблю так, щоб ці розбіжності видавалися не надто важливими;
- я залагоджую конфлікти, твердячи, що розбіжності між нашими поглядами тривіальні, а потім демонструю добру волю, намагаючись затушувати відмінності моїх поглядів від поглядів іншої людини.

Вдаючись до пристосування, людина може діяти так, ніби конфлікт може з часом самостійно минути, і закликає до взаємодії. Військовослужбовець намагатиметься зменшити напруження і стрес шляхом заспокоєння та підтримки. Таким чином, людина виявляє занепокоєність з приводу емоційних аспектів конфлікту, але мало цікавиться розв'язанням пов'язаних із ним важливих проблем. Пристосування призводить до того, що

військовослужбовець просто приховує або замовчує свої особисті почуття. Коли цей стиль застосовується як основний, він часто буває неефективним. Стиль пристосування може бути ефективним на короткий період, коли:

- військовослужбовець перебуває у потенційно вибуховій ситуації, що загрожує конфліктом емоцій, і ситуацію слід залагодити, щоб уникнути «вибуху»;
- підтримання гармонії та уникнення розриву особливо важливі в короткостроковій перспективі;
- конфлікт пов'язаний з несприйняттям конфліктуючими особистостями одна одну, і його неможливо легко розв'язати.

Стиль співробітництва. Стиль співробітництва притаманний особам, поведінка яких характеризується сильною взаємодією та наполегливістю. Це підхід до розв'язання міжособистих конфліктів, коли військовослужбовці прагнуть спільної перемоги. В його основі – бажання максимізувати результати, отримані разом. Особа, яка вдається до цього стилю, схильна:

- розглядати конфлікт, як природний розвиток події, що може бути корисним і, якщо його правильно врегулювати, навіть, призвести до напрацювання конструктивнішого рішення;
- виявляти довіру та неупередженність до інших;
- вважати, що, якщо конфлікт успішно розв'язано, всі мають дотримуватися прийнятого рішення.

Осіб, які застосовують стиль співробітництва, зазвичай вважають динамічними й оцінюють схвально. Твердження, що відповідають стилю співробітництва, такі:

- я спершу здолаю недовіру між нами, якщо вона існує. Потім постараюсь усвідомити, що ми обоє відчуваємо стосовно даної проблеми. Я наголошуватиму, що ніщо з того, що ми вирішимо, не зроблено з каменю, і запропоную знайти позицію, що зможе нас об'єднати;

- я ознайомлю іншу особу зі своїми поглядами, активно намагатимуся дізнатися про її точку зору та шукатиму рішення, що стане вигідним для нас обох;

- я люблю пропонувати нові рішення та спиратися на всі висловленні міркування;

- я намагатимуся якнайбільше заглибитися в питання, щоб знайти рішення, яке влаштуватиме нас обох.

Таким чином конфлікт визначається й оцінюється всіма сторонами. Обмін думками, спільне вивчення та оцінювання причин конфлікту врешті дадуть змогу дійти альтернативного рішення, що дозволить ефективно розв'язати його і буде цілком прийнятним для всіх зацікавлених. Співробітництво особливо корисне, коли існує:

- взаємозалежність, достатня, щоб виправдати витрати часу та енергії, що пов'язані зі співробітництвом, покликаним подолати міжособистісні розходження;

- паритет учасників конфлікту у владі, достатній, щоб вони відчували щире прагнення діяти спільно, щиросердно, незалежно від формального статусу керівник-підлеглий;

- потенціал для взаємної вигоди, особливо у довгосторковій перспективі, під час розв'язання конфлікту через процес досягнення спільної перемоги;

- достатня підтримка колективу, що не зупиняється перед витратами часу та енергії на розв'язання суперечок через співпрацю.

Система норм, заохочень і покарань, особливо встановлених вищим керівництвом, створює основу для заохочення до співробітництва або навпаки.

Стиль компромісу. Стиль компромісу притаманний особам, поведінка яких характеризується середнім рівнем взаємодії та наполегливості. В його основі – підхід, що передбачає взаємні компроміси. Зазвичай, він супроводжується низкою поступок. До цього стилю часто вдаються та багато

хто вважає його надійним засобом розв'язання конфліктів. Для стилю компромісів характерні такі твердження:

– я хочу знати, що відчувають і думають інші. В слухний час я поясню свою позицію та намагатимусь довести їм, у чому вони помиляються.

Зазвичай, доречним є знайти золоту середину;

– якщо мені вдається домогтися свого, я доходжу висновку про необхідність знайти комбінацію виграшу та програшу, що влаштовувала б нас обох;

– я поступаюся іншим, якщо вони йдуть мені на зустріч;

– як каже давня приказка, краще синиця в руках, ніж журавель у небі. Поступаймося один одному.

Ставлення до осіб, здатних до компромісу з іншими, загалом позитивне. Таке ставлення до стилю компромісу пояснюють багатьма причинами, зокрема такими:

– його розглядають переважно як взаємне «стримування»;

– він відображає прагматичний спосіб розв'язання конфліктів;

– він допомагає підтримувати добрі стосунки в майбутньому.

До компромісу не слід вдаватися на ранніх стадіях процесу розв'язання конфлікту. По-перше, учасники конфлікту схильні досягти компромісу не з реальних питань, а зі сформованих. Під час конфлікту спершу, зазвичай, постають нереальні питання, тому надто рано встановлений компроміс заважатиме повній діагностиці або вивченню реальних питань. По-друге, готовність пристати на першу-ліпшу позицію легша за пошук альтернатив, прийнятних для всіх зацікавлених. По-третє, компроміс цілком або частково не годиться для ситуації, коли він не є найкращим із рішень. Подальші міркування можуть виявити кращий шлях розв'язання конфліктів.

Порівняно зі співробітництвом, компроміс не дозволяє забезпечити якнайповніше задоволення всіх сторін. Компроміс дозволяє досягти лише часткового задоволення кожного учасника конфлікту. Цей стиль, очевидно, найдоцільніше застосовувати тоді, коли:

- згода дозволяє кожній особі відчувати себе краще або принаймні не відчувати себе гірше, ніж у ситуації недосягнення згоди;
- цілковита згода («твоя перемога – моя перемога») просто неможлива;
- суперечливі цілі або протилежні інтереси блокують досягнення згоди на пропозицію одного з учасників конфлікту.

Стиль компромісу зазвичай буває найефективнішим, коли він використовується як допоміжний, на додаток до стилю співпраці.

2.3. Перемовини під час врегулювання конфліктів.

Перемовини – це процес, коли двоє чи кілька осіб або груп, що мають і спільні, і конфліктні цілі, роблять та обговорюють пропозиції щодо конкретних умов досягнення компромісу, співробітництва, а можливо, і форсування у життєво важливих питаннях. Протягом усього перемовного процесу сторони демонструють певні міжособисті підходи, що впливають на їхні взаємини. Структурні відносини – це процес, за допомогою якого сторони прагнуть створити бажані стосунки та зв'язки.

В основі перемовин, з метою одержання бажаних для обох сторін результатів, може бути вкладена наступна концепція:

- відділяйте людей від проблем. Учасники перемовин повинні відчувати, що вони працюють пліч-о-пліч, спрямовуючи зусилля на розв'язання істотних проблем, а не атакування один одного;
- зосереджуйтесь на інтересах, а не на позиціях;
- шукайте виграшні для обох сторін варіанти вибору;
- наполягайте на застосуванні об'єктивних критеріїв. Сторони повинні обмірковувати умови перемовин, з урахуванням певних об'єктивних стандартів, таких як традиції чи закон.

Зазвичай, оптимальне рішення приймають тоді, коли обидві сторони відкрито обговорюють проблему, поважають істотні потреби одна одної і творчо шукають шляхів взаємного задоволення інтересів.

3. Методи тренування професійно важливих психофізіологічних якостей миротворців в умовах африканського континенту

3.1. Методи тренування фізичного розвитку.

Одною із професійно важливих якостей миротворця є його фізичний розвиток, зокрема, загальна та статична м'язова витривалість, рухові здібності, сила та силова витривалість, швидкість, спритність тощо.

Необхідно мати на увазі, що тренування спеціальних силових якостей повинно проводитись обов'язково в комплексі із засобами загальної фізичної підготовки: гімнастикою, спортивними іграми, легкою атлетикою, плаванням тощо. Комбінація різних вправ дозволяє ефективніше вирішувати завдання не тільки щодо підвищення спеціальної фізичної підготовки, але й підтримання загальної фізичної тренуваності особового складу.

Для правильної організації тренувань необхідно визначити максимальну силу того чи іншого руху. Під максимальною силою розуміється найбільша маса вантажу, яку можна підняти один раз. Потім визначається тренувальна маса вантажу. Вона повинна становити 70-80% від максимально можливої. Наприклад, якщо в будь-небудь вправі максимальна сила дорівнює 120 кг, то тренувальна маса повинна становити 84-96 кг, тобто приблизно 90 кг. Вправи з первинною тренувальною масою виконуються протягом одного місяця (9-10 занять). Потім знову визначається максимальна сила, і вже стосовно неї – нова тренувальна маса. Наприклад, якщо максимальна сила після місячного тренування збільшилася до 140 кг, то тренувальна маса на наступний місяць, у порівнянні з первинною, буде більшою, тобто становити приблизно 105 кг. Протягом місяця або 9-10 занять тренувальну масу не міняють.

У тренування варто включати вправи для тренування 2-3-х м'язових груп. Доцільно виконувати 2-3 підходи. В одному підході виконується максимальна кількість рухів із тренувальною масою, але не більше 3-5 у повільному темпі, без ривків і поштовхів. Відпочинок між підходами

становить 1,5-3 хв. У цей час для підвищення стислості заняття доцільно виконувати вправи для інших м'язів, що не мають навантаження.

Таким чином, на силові вправи достатньо виділяти 20-25 хв. Як показує досвід, під час 2-3-х разових заняттях з використанням цих вправ за 1,5-3 місяці досягається значне зростання сили і статичної витривалості.

Спортивні ігри також виступають як засіб тренування фізичного розвитку особи. Діяльність людини в спортивних іграх містить у собі більші можливості в удосконаленні функцій уваги, пам'яті, здатності діяти в умовах дефіциту часу, змінювати структуру рухових актів, екстраполювати розвиток ситуацій тощо, що в цілому становить основу формування професійно важливих якостей спеціаліста. Установлено, що особи, які займаються спортивними (рухливими) іграми, більш правильно приймають рішення за умов розвитку складних ситуацій. Це обумовлено тим, що в результаті занять спортивними іграми встановлюється адекватна умовам діяльності рухливість основних нервових процесів (гальмування та збудження) як одне з визначальних умов функціонування професійно важливих психофізіологічних якостей.

Разом з тим, діяльність людини в спортивних іграх досить стереотипна, оскільки використовується кілька основних елементів і тактичних прийомів протягом усієї гри. Для розвитку та формування психофізіологічних структур, що забезпечують функціонування специфічних для миротворців професійно важливих якостей, потрібні ускладнені варіанти ігор. При цьому, варто не допускати завчання їхніх основних елементів міцно сформованої навички, а прагнути до поступового ускладнення дій.

Пропонується найбільш прийнятні ігрові вправи:

1. Передавання двох баскетбольних м'ячів у парах на відстань 2,5-3 м один одному двома руками від грудей, причому один гравець передає м'яч вище, а інший нижче рівня грудей. Змінюється швидкість передавання.

2. Передавання баскетбольного м'яча точно на груди партнера. Виконується на кількість передач за 30 с. Ускладнення здійснюється

введенням зміни способу передачі: низька, верхня, однією рукою, боком. Зміну способу варто здійснювати через 10 с.

3. Передавання двох баскетбольних м'ячів двома гравцями третьому. Завдання третього гравця – швидко прийняти й передати м'яч назад. Вправа виконується на кількість передач за 1 хв.

4. Кидки баскетбольного м'яча в стіну з ловом після повороту на 360°. Вправа виконується на кількість кидків за 30 с.

5. Гра у волейбол через закриту сітку за звичайними правилами.

6. Ловіння м'яча, кинутого партнером через спину, після відскоку від стіни. Темп швидкий, тривалість 2 хв.

7. Передавання м'яча в русі з перешкодою. Два гравці передають м'яч, рухаючись навколо майданчика, один одному на відстані 4 м. Третій гравець перебуває між ними. Завдання третього гравця – перехопити м'яч.

8. Гра в баскетбол на звичайній площадці з різними обмеженнями: без ведення м'яча; з веденням м'яча, але не більше трьох ударів об підлогу; з веденням м'яча тільки правою рукою; з передаванням м'яча тільки вперед. З метою ускладнення вводяться два обмеження одночасно.

9. Гра у волейбол на звичайному майданчику з різними обмеженнями: з прийманням і передаванням м'яча тільки двома руками знизу; з обов'язковим ударом м'яча об підлогу після кожного приймання. Зміна способів гри – за сигналом. Кожний варіант використовується протягом 2 хв. Команда на зміну подається зненацька.

10. Гра в настільний теніс з різними обмеженнями: у напрямках переміщення гравця; у способі гри; у напрямку передавання м'яча.

Фізичні вправи добре стимулюють розвиток концентрації уваги, вестибулярної стійкості.

Медичний контроль під час занять з фізичної підготовки здійснюється шляхом вимірювання частоти серцевих скорочень та артеріального тиску методом Короткова. Ці параметри оцінюються до тренування, після

виконання певної вправи, у відновлювальному періоді та в заключній частині тренування.

Під час проведення занять фізичної підготовки варто враховувати значну нервово-емоційну напруженість вправ із використанням обмежень або ускладнень. Внаслідок цього потрібно обов'язково дозувати таке навантаження, особливо на перших заняттях.

Під час використання зазначених способів підготовки та методичних прийомів у людини формуються високі адаптаційні механізми функцій уваги, пам'яті. Високий емоційний фон занять, ускладнення виконання вправи за умов високої швидкості реакцій, вибір діяльності залежно від певних ситуацій, формують емоційну стійкість, здатність виконувати рухові дії у жорсткі інтервали часу, змінювати структуру рухових актів, виходячи з обстановки, що склалася, і екстраполювати подальший хід сформованої ситуації.

Таким чином, формується цілий комплекс психофізіологічних структур і компонентів фізичного розвитку особи, її якостей, що необхідні для подальшого професійного становлення.

3.2. Методи тренування уваги та оперативного мислення за допомогою фізичних вправ.

Для розвитку уваги пропонуються наступні вправи:

- пересування по прямій, по колу, по квадрату, з чергуванням бігу та ходи (спортивна хода – звичайний біг – стрибки з ноги на ногу – швидкий біг тощо);
- виконання комплексу гімнастичних вправ;
- поєднання заходів з приймання, передавання, ведення, кидків м'яча в корзину (ворота).

Для розвитку стійкості уваги рекомендуються наступні вправи:

- тривалий рівномірний біг;
- ведення м'яча по лініях;

- багаточисельні передавання м'яча в парах, кидки м'яча в корзину, ворота;
- стрибки зі скакалкою протягом тривалого часу у рівномірному темпі;
- тривала гра в баскетбол, волейбол, бадмінтон, теніс.

Для розвитку оперативного мислення пропонуються наступні вправи:

- спортивні ігри (міні футбол, баскетбол, бадмінтон);
- гра у шахи, шашки «бліц» (тривалість партії 3-10 хв., на кожний хід 3-10 с., час обмірковування ходу та партію вцілому постійно зкорочується).

3.3. Методи тренування рівноваги та вестибулярної стійкості за допомогою фізичних вправ.

Для розвитку рівноваги рекомендуються наступні вправи:

- стійка на носках, одній нозі у сполученні з різноманітними рухами руками та тулубом;
- повороти стрибком на 90-360°, повороти на місці на одній та двох ногах;
- вправи на підвищеній опорі (пересування з вантажем, декількома предметами, перехід у положення «сидячи», виконання різних вправ, що порушують стан рівноваги).

Для розвитку вестибулярної стійкості рекомендуються наступні вправи:

- кругові обертання головою праворуч та ліворуч в максимальному темпі;
- обертання тулубу в нахиленому положенні праворуч та ліворуч, обертання тулубу у різні боки;
- хода та біг з прискоренням та раптовими зупинками, з наступною зміною положення тіла;
- швидке присідання, згинання та розгинання рук в упорі лежачи;

– стрибки вгору на двох та одній нозі, стрибки з просуванням вперед з ноги на ногу.

3.4. Психофізіологічні методи регуляції функціональних станів.

Антистресова релаксація (рекомендована ВООЗ):

1. Ляжте (в крайньому випадку – сядьте) зручніше в тихому, слабо освітленому приміщенні.

2. Закривши очі, дихайте повільно та глибоко. Зробіть вдих і приблизно на 10 с. затримайте дихання. Видихайте, не кваплячись, стежте за розслабленням і внутрішньо говоріть собі: «Вдих і видих, як приплив та відлив». Повторіть цю процедуру 5-6 разів. Потім відпочиньте близько 20 с.

3. Вольовим зусиллям скорочуйте окремі м'язи або їх групи. Скорочення утримуйте до 10 с., потім розслабте м'язи. Таким чином пройдіться по тілу. Повторіть цю процедуру тричі, розслабтеся, відключіться від усього, ні про що не думайте.

4. Спробуйте уявити собі відчуття розслаблення, що пронизує Вас від пальців ніг, через литки, стегна, тулуб до голови. Повторюйте про себе: «Я заспокоююся, мені приємно, мене ніщо не турбує».

5. Уявіть собі, що відчуття спокою проникає в усі частини Вашого тіла. Ви відчуваєте, як напруга покидає Вас. Відчуваєте, що розслаблені ваші плечі, шия, м'язи обличчя (рот може бути привідкритий). Лежіть спокійно. Насолоджуйтесь цим відчуттям 30 с.

6. Порахуйте до 10, подумки кажучи собі, що з кожною подальшою цифрою Ваші м'язи усе більш розслабляються. Тепер Ваше основне завдання – насолоджуватися станом розслаблення.

7. Настає «пробудження». Порахуйте до 20. Говоріть собі: «Коли я порахую до 20, мої очі розплющатся і я почуватиму себе бадьорим. При цьому, я усвідомлюю, що відчуття напруги зникло».

Цю вправу рекомендується виконувати 2-3 рази на тиждень.

Вказана методика керування стресом зменшує його шкідливі наслідки.

Аутогенне тренування (далі – АТ) – це спосіб самонавіювання і м'язової релаксації, що дозволяє регулювати свій психічний стан.

Самонавіювання здійснюється за допомогою відтворення ряду словесних формул, посилюваних м'язовою релаксацією і відтворенням чуттєвих образів. Так, під час подачі формули (команди чи самонаказу) про появу ваги в руці варто представити, що рука наповнюється свинцем чи утримує гирю, під час команди відчуті тепло в руці (нозі, у м'язах живота тощо). Варто уявити, що рука знаходиться в гарячій воді, чи наприклад, поруч стоїть розпечена праска. Ефект АТ в істотній мірі зростає, якщо попередньо освоєна саморегуляція м'язового тону. При цьому, слід мати на увазі, що позитивних результатів досягти дуже важко, якщо сам учасник АТ не прагне опанувати даною методикою.

На початку АТ важливо засвоїти вихідні пози. Основною позою є так називана поза кучера. Суть її полягає в тому, щоб ноги трохи витягнуті вперед, не відчували навантаження, а тіло і голова утримувалися в основному не за рахунок м'язів, а завдяки зручній позі.

Розглянемо приклад формули заспокоєння. На перших заняттях вона може відтворюватися начальником медичної служби (сусідом по кімнаті), а згодом самим учасником АТ.

Я спокійний. Я зовсім спокійний.

Моя права (потім ліва) рука важчає.

Рука начебто наливається свинцем.

Моя права (потім ліва) рука стає теплою (варто представити, що вона в теплій воді).

Вона стає гарячою (уявити собі, що поруч з цією рукою стоїть гаряча праска). Відчуваю, як в артеріях руки пульсує гаряча кров.

Права (потім ліва) нога стає теплою. Вона наповнюється теплом (у стегні, у гомілці).

Права (потім ліва) нога стає гарячою.

Почуваю тепло в м'язах живота.

Відчуваю тепло в м'язах грудей, особливо в проекції сонячного сплетення.

Серце б'ється спокійно і рівно.

Подих спокійний, ритмічний.

Відчуваю повний спокій.

Я прекрасно себе почуваю.

Я дуже добре відпочив.

Я набрався сил.

Усі складові представленої формули вимовляються спокійним і рівним голосом. Між ними варто робити інтервали по 7-10 с., щоб встигнути відчутти слова, створити відповідні чуттєві образи. Якщо застосовується функціональна музика, слова й уявне їхнє відтворення здійснюють у ритмі музики.

У тих випадках, коли за допомогою АТ ставиться завдання полегшити засипання, додається кілька фраз, спрямованих на відчуття розслаблення і тепла в м'язах обличчя: тепла в потилиці й у м'язах шиї, тепла в пальцях, а також відчуття сонливості, ваги в повіках. Увагу доцільно зосереджувати на подовженому розслабленому видиху, відволікаючи від всіх інших зовнішніх і внутрішніх впливів.

Глибоке дихання. У стресовій ситуації дихання стає поверхневим і частим. Щоб бути більш спокійним, і послабити стрес, слід навчитися техніці глибокого дихання. Техніка глибокого дихання, крім ослаблення стресу й напруги у повсякденному житті, має багато інших переваг. Зокрема, вона дозволяє підтримувати фізичний стан, а також спокій і ясність розуму. Якість і глибина дихання відіграє важливу роль у боротьбі зі стресом і в підтриманні гарного фізичного здоров'я. Практикуючи прості дихальні вправи, можливо знизити рівень стресу і підняти настрій за дуже короткий час.

Самомасаж. Самомасаж ефективний у разі оніміння м'язів тіла.

Впродовж дня необхідно знайти час для маленького відпочинку, щоб розслабитися. Закрити очі та масажувати певні точки тіла, не сильно натискаючи. Ось деякі з цих точок:

- міжбрівна ділянка: потрібно потерти повільними круговими рухами;
- задня частина шиї: потрібно м'яко стиснути кілька разів однією рукою;
- щелепа: потрібно потерти з обох боків місце, де закінчуються зуби;
- плечі: потрібно масажувати верхню частину плечей п'ятьма пальцями;
- ступні ніг: потрібно потерти ниючі ділянки.

Фізичні вправи для нормалізації функціонального стану.

Напруження та розслаблення окремих груп м'язів:

1. Вихідне положення – стоячи, ноги на ширині плечей. Перший крок – глибокий вдих, руки убік; другий крок – напружити м'язи рук і шиї; третій крок – розслаблено опустити руки й голову, повний видих. Потім зробити кілька вдихів і видихів, промасажувати м'язи рук і шиї (Рис. 1). Повторити два-три рази за наявності сильного напруження м'язів і один-два рази – за наявності легкого напруження м'язів. Видих повинен бути спочатку вільним, а наприкінці злегка примушеним. Увага спочатку зосереджується на напруженні, потім на розслабленні м'язів (так само й у наступних вправах).

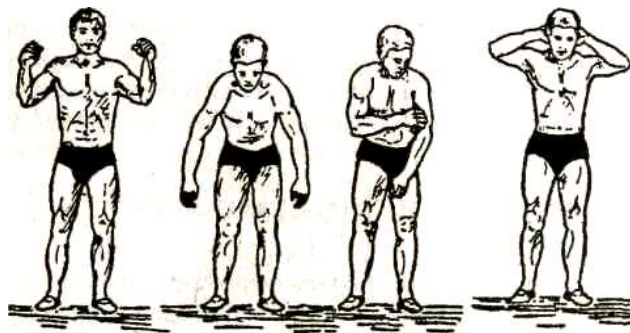


Рис. 1

2. Вихідне положення – стоячи, ноги нарізно. Перший крок – глибокий вдих, напружити м'язи ніг; другий крок – 8-9 разів напружити і розслабити ноги; третій крок – повний видих, сісти, розслабити м'язи ніг і промасажувати їх.

3. Те ж, але під час напруження та розслаблення однієї ноги.

4. Те ж, але під час напруження та розслаблення іншої ноги.

5. Те ж, але під час напруження та розслаблення обох ніг.

6. Вихідне положення – стоячи, ноги нарізно, руки перед грудьми, пальці і кисті злегка зігнуті; перший крок – глибокий вдих, напружити м'язи грудей, рук, ший; другий крок – руки, плечі і голову опустити, повний видих.

7. Потім зробити кілька вдихів і видихів; промасажувати м'язи рук, грудної клітини, ший. Зробити кілька стрибків і розслабити м'язи ще більше (Рис. 2).

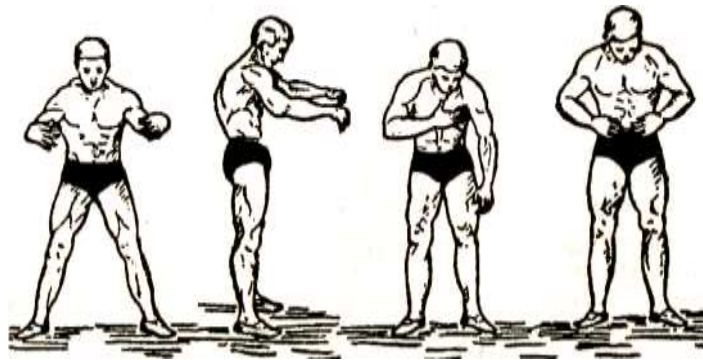


Рис. 2

8. Вихідне положення – сидячи в зручній позі. Перший крок – вдих, напружити м'язи живота, другий крок – видихнути, розслабити м'язи живота. Повторити вправу 2-3 рази за умов сильного напруження м'язів і 1-2 рази за умов легкого напруження (Рис. 3)

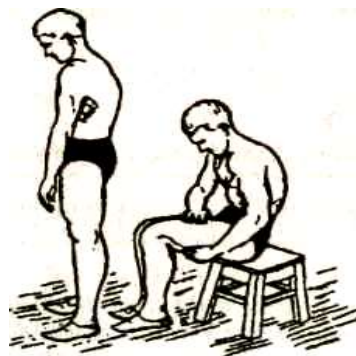


Рис. 3

Розслаблення та напруження м'язів всього тіла.

1. Вихідне положення – стоячи, ноги нарізно. Перший крок – глибокий вдих, руки вгору й у сторони, потягнутися; другий крок – напружити всі м'язи, затримати подих; третій крок – розслаблено упасти в положення низького присідання, повний видих, цілком розслабитися (3-5 с).

2. За командою: «Встати, ще розслабитися!» піднятися, виконати кілька розслаблених стрибків, промасажувати м'язи (Рис. 4).



Рис. 4.

3. Вправу повторити 2-3 рази за умов сильного напруження м'язів і 1-2 рази за умов легкого напруження. Спочатку зосередити увагу на напруженні, потім на розслабленні м'язів (так само й у наступних вправах).

4. Вихідне положення – сидячи на стільці, руки опушені. Вправа виконується так само, як і попередня. Потім розслабитися, сидячи на стільці (Рис. 5).

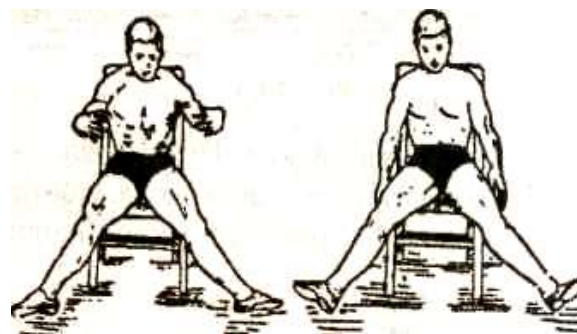


Рис.5

Розслаблення одних м'язів при одночасному напруженні інших.

1. Вихідне положення – нахил уперед, руки в сторони. Перший крок – напружити м'язи рук; другий крок – вільно опустити передпліччя, плечі

напружені; третій крок – вільно опустити плечі; четвертий крок – випрямитися (Рис. 6).

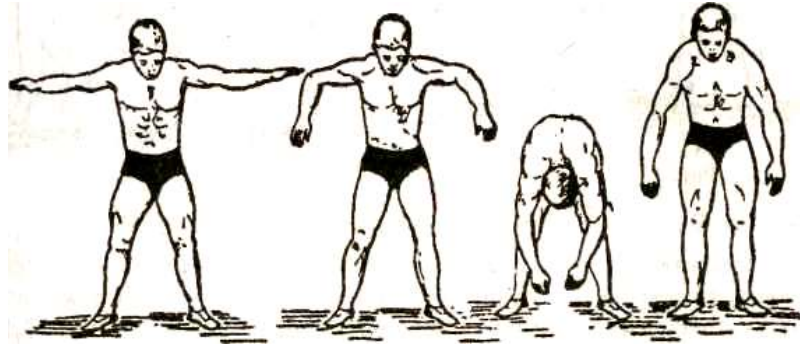


Рис.6

2. Вихідне положення – сидячи на стільці, руки на колінах. Перший крок – напружити м'язи живота та спини (м'язи рук і ніг розслаблені); другий крок – розслабити м'язи ніг, промасажувати їх.

Вправи для максимально повного розслаблення.

1. Вихідне положення – лежачи на спині. Перший крок – глибоко вдихнути, напружити всі м'язи тіла, намагаючись як би вдавнити себе в опору; другий крок – видихнути, максимально розслабити всі м'язи. Установити спокійний подих з подовженою фазою видиху, розслабитися ще більше. Під час розслаблення зосередити увагу на видиху.

2. Вихідне положення – тіло злегка нахилене вперед, руки вільно опущені. Перший крок – руки розслаблені підняті вгору, потім, використовуючи інерцію тіла, що назад відкидається, злегка потягнутися, піднятися на носках, зробити вдих. Другий крок – опустити руки, тіло злегка нахилити вперед, зробити видих. Третій крок – вільно погойдувати руками так, щоб вони перехрещувалися (Рис. 7).

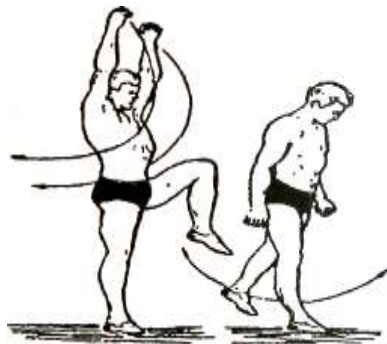


Рис. 7



Рис. 8

3. Те ж, але без нахилу корпусу і з рухом рук назад.
4. Вихідне положення – основна стійка. Перший крок – руки вгору, підняти ліве коліно, вдих; другий крок – руки і ноги вільно кинути вниз, видихнути, поставити ногу; третій крок – руки вгору, коліно правої ноги вгору, вдих. (Рис. 8).
5. Вихідне положення – лежачи на спині. Спокійний вдих, легка напруга дихальних м'язів і тривалий видих з повним розслабленням (Рис. 9).

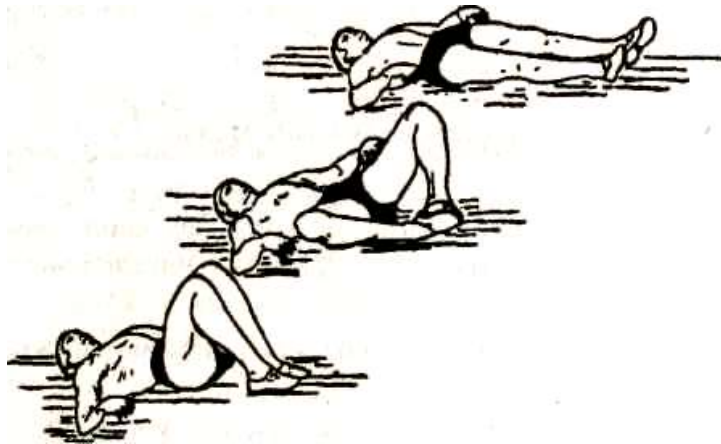


Рис. 9

Під час виконання даних вправ особливу увагу слід зосередити на видиху. Видих здійснюється спочатку за рахунок вільного опущення грудної клітки, потім злегка змушено. Час вправи 5-10 хв.

Слід зазначити, що існують й інші подібні вправи, тому не має необхідності щораз повторювати той самий комплекс. Потрібно намагатися урізноманітити вправи, щоб навчитися розслабляти всі групи м'язів. Але все ж таки велика частина цих вправ повинна бути присвячена тренуванням релаксації м'язів обличчя і рук.

4. Фізіолого-гігієнічні методи психофізіологічної регуляції функціонального стану

Самостійну групу методів психофізіологічної регуляції складають фізіолого-гігієнічні методи. Їхня суть полягає в організації раціонального

режиму праці, відпочинку та харчування, що, безумовно, є однією з основних умов формування та підтримання оптимального функціонального стану. Командир повинен прагнути знизити вплив негативних чинників: забезпечити підлеглих гарячою їжею, після відходу в найближчий тил організувати лазню і заходи щодо активного відпочинку тощо. Природно, що все це позитивно позначається на психофізичному стані особового складу.

У діяльності командира дуже серйозне місце повинні займати заходи щодо оптимізації умов праці та побуту особового складу. Підтримання оптимального психічного стану фахівців повинне проходити не тільки за рахунок їхньої адаптації до бойової техніки, але і шляхом забезпечення комфортності користування цією технікою. Військові об'єкти та службові приміщення повинні бути забезпечені кондиціонуванням повітря, підтриманням нормального температурного режиму, регулюванням вологості.

Для попередження негативного психічного стану в службових приміщеннях потрібно забезпечити контроль за наявністю різних високочастотних впливів від радіо-, електронної й іншої спеціальної техніки, від шкідливих хімічних домішок повітрі, що вдихається. Важливим є своєчасне усунення чи значне зниження виявлених негативних чинників.

Музика. Зняття напруги через музичну терапію – цілком звичане для більшості людей явище. Однак, не кожна музика веде до заспокоєння. Слід вибирати приємну для кожної особи музику, оскільки кожна людина по-різному реагує на той чи інший тип музики. Те, що може приносити задоволення одній людині, може дратувати іншу. Прослуховування заспокійливої музики збільшує глибину дихання та виділення серотоніну – гормону радості. Якщо прослуховування музики дратує інших, слід використовувати навушники.

Аромотерапія. Багато ефірних масел, есенцій або рослин відомі своїми якостями зняття стресу. Лаванда викликає почуття спокою і розслаблення, герань знижує рівень стресу. Можна використовувати ефірні масла для

зниження рівня стресу на роботі, або ж, під час медитації – це подвоїть позитивний ефект. Ефірні олії, що використовуються в ароматерапії, можна просто вдихати, додавати до води, приймаючи ванну, в масажне масло, використовувати, як парфуми або освіжувач повітря. Коштують вони не дуже дорого, але їх позитивні якості в будь-якому випадку переважають вартість.

Гумор. Сміх є одним з найбільш ефективних методів зниження рівня стресу та тривожності. Ефект гумору може бути просто дивовижним. Коли людина сміється, у її організмі знижується рівень гормонів стресу, таких як кортизол, збільшується рівень ендорфіну і зміцнюється імунна система. Також, збільшується споживання кисню, стимулюється діяльність серця, легень і кровообігу. Під час сильного сміху навіть тренуються м'язи живота, і полегшується біль. Гумор також має деякі психологічні вигоди: він дозволяє бачити в речах щось хороше, комічне. У голові з'являється більше позитивних думок, підвищується почуття задоволення, і підвищується настрої. Крім того, люди сильніше тягнуться до позитивних людей. Сміх позитивно впливає на імунну систему, активізуючи Т-лімфоцити крові. У відповідь на посмішку, організм продукує бажані гормони радості.

Поради військовослужбовцям для профілактики та усунення проявів стресу:

1. Не беріться за непосильні завдання, щоб уникнути розчарувань і невдач.
2. Звертайте увагу на позитивні прояви життя – це збереже здоров'я та сприятиме успіху.
3. Не зловживайте кавою й алкоголем.
4. Їжте морозиво – там є компонент, що поліпшує настрої.
5. Вживайте вітамін Є. Він підвищує імунітет і стійкість до стресу. Цей вітамін міститься у картоплі, сої, кукурудзі та моркві.
6. Запам'ятайте декілька тверджень самозаспокоєння: «Усе буде добре», «Проблема вирішиться», «Вихід має бути, я його знайду», «Не варто

хвилюватися», «Я зосереджуюся на своєму диханні», «Я абсолютно спокійна (спокійний)».

Прислухайтесь до вказаних рекомендацій і постарайтеся застосовувати їх в своєму власному житті, це зробить Вас більш стійким до стресових ситуацій, і, що цілком природно, поліпшить якість Вашого життя.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Алексеенкова Е.Г. Личность в условиях психической депривации. / Е.Г. Алексеенкова // Учебное пособие. – С.Пб. Питер – 2009. – С. 96.
2. Ануфрієва Н.М. Соціальна психологія: навч.-метод. посіб. / Н.М. Ануфрієва, Т.М. Зелінська, Н.О. Єрмаков. // Каравелла – 2009. – С. 216.
3. Афанасьева Р.Ф. Эффекты воздействия микроклиматических параметров / Р.Ф. Афанасьева // Воздействие на организм человека опасных и вредных производственных факторов. Медико-биологические аспекты. – М.: Изд-во стандартов, 2004. – Т. 1, – С. 190-234.
4. Удосконалення системи психофізіологічного контролю за льотним складом, який залучається до міжнародних миротворчих операцій // Методичні рекомендації / В.І. Варус, В.В. Кальниш, А.І. Швець. – К.: НДІ ПВМ ЗС України, 2007. – 40 с.
5. Кальниш В.В. Психофізіологічні особливості українського миротворчого контингенту / В.В. Кальниш, А.В. Швець // Військова медицина України. – 2007. – Т. 7, № 3. – С. 86-93.
6. Лебедев В.И. Психология и психопатология одиночества и групповой изоляции / В. И. Лебедев. – М.: Юнити – 2002– С. 86-93.
7. Психофизиологическое обеспечение боевой деятельности частей и подразделений: методические указания / В.С. Новиков, А.А. Боченков, С.В. Литвинцев, С.В. Чермянин, Е.Б. Шустов. – М. – 1995. – С. 13-20.
8. Озерянський А.А. Дизадаптаційний синдром у військовослужбовців українського миротворчого контингенту / А.А. Озерянський, А.В. Швець, І.А. Лук'янчук // Наука і оборона. – 2006. – № 3. – С. 43-49.
9. Швець А.В. Ефективність проведення професійного психофізіологічного відбору вертольотчиків у миротворчі підрозділи із застосуванням рейтингового підходу / А.В. Швець, В.В. Кальниш // Український журнал з проблем медицини праці. – 2007. – № 4(12). – С. 35-40.

10. Швець А.В. Інтегральні психофізіологічні критерії прогнозування професійної придатності військових пілотів до участі у миротворчих операціях / А.В. Швець // Український журнал з проблем медицини праці. – 2008. – № 2(14). – С. 26-35.

11. Швець А.В. Прогнозування адекватності поведінки військовослужбовців в екстремальних умовах: Метод. реком. / Коваль О.В., Дорошенко М.М., Іванцова Г.В., Лук'янчук І.А., Мальцев О.В. – К.: “МП Леся”, 2016. – С. 13-15.

12. Taylor A.J.W. Occupational Stress and Peacekeepers / A.J.W. Taylor // Australasian Journal of Disaster & Trauma Studies. – 2004. – Vol.1. – P. 34-47.