

РЕГУЛЯЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ПОСРЕДСТВОМ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПСИХОТЕХНИК

Иванов Михаил Анатольевич

курсант, ФГК ВОУ ВО Военный университет им. Князя Александра Невского Министерства
Обороны Российской Федерации, РФ, г. Москва

Антосьев Александр Витальевич

курсант, ФГК ВОУ ВО Военный университет им. Князя Александра Невского Министерства
Обороны Российской Федерации, РФ, г. Москва

Лямзин Евгений Николаевич

научный руководитель, преподаватель, ФГК ВОУ ВО Военный университет им. Князя
Александра Невского Министерства Обороны Российской Федерации, РФ, г. Москва

Аннотация. Актуальность. Условия современной жизни, и в частности, условия жизни военнослужащего требуют большого физического и психического напряжения, приводящего зачастую к застойным явлениям, не исчезающим в промежутках естественного отдыха.

При острых или длительных психофизических нагрузках военнослужащий испытывает напряжение, которое Г.Селье назвал стрессом. При этом, стресс может оказывать как положительное действие на организм, так и отрицательное. При очень высокой интенсивности стресса, например, в период боевых действий, а также при стрессе невысокой интенсивности, но протекающем длительный период, он превращается в дистресс и становится патогенным и может вызвать расстройства эмоциональной сферы.

Ключевые слова: Психическое напряжение, дыхательные упражнения, психологические механизмы, эмоциональные состояния, регуляция, мышечная релаксация и нервно-психическое расслабление.

Канадский ученый Л. Персиваль предложил использовать дыхательные упражнения в сочетании с напряжением и расслаблением мышц. Делая задержку дыхания на фоне напряжения мышц, а затем спокойный выдох, сопровождаемый расслаблением мышц, можно снять чрезмерное волнение.

Использование дыхательных упражнений для регуляции состояния, по мнению В. Л. Марищука (1967), Р. Деметера (1969), О. А. Черниковой (1980) и других психологов и физиологов является наиболее доступным способом регуляции эмоционального возбуждения. Применяются различные способы. Р. Деметер использовал дыхание с применением паузы:

1. без паузы: обычное дыхание — вдох, выдох;
2. пауза после вдоха: вдох, пауза (две секунды), выдох;
3. пауза после выдоха: вдох, выдох, пауза;
4. пауза после вдоха и выдоха: вдох, пауза, выдох, пауза;
5. полвдоха, пауза, полвдоха и выдох;

6. вдох, полвыдоха, пауза, полвыдоха;
7. полвдоха, пауза, полвдоха, полвыдоха, пауза, полвыдоха.

Кроме того, автор рекомендовал чередовать (по четыре раза) дыхание через нос и рот по следующей схеме:

- вдох носом — выдох носом;
- вдох носом — выдох ртом;
- вдох ртом — выдох ртом;
- вдох ртом — выдох носом.

Эти способы Р. Деметер рекомендует использовать для успокоения перед сном и для уменьшения предстартового возбуждения.

Г. Д. Горбунов рекомендует использовать три типа упражнений для регуляции эмоций: полное брюшное дыхание и два вида ритмического дыхания [9].

При выполнении первого упражнения вдох выполняется через нос. Вначале при слегка опущенных и расслабленных плечах наполняются воздухом нижние отделы легких, живот при этом все более и более выпячивается. Затем вдохом последовательно поднимаются грудная клетка, плечи и ключицы. Полный выдох выполняется в той же последовательности: постепенно втягивается живот, опускается грудная клетка, плечи и ключицы.

Второе упражнение состоит в полном дыхании, осуществляемом в определенном ритме (лучше всего в темпе ходьбы): полный вдох на четыре, шесть или восемь шагов. Затем следует задержка дыхания, равная половине шагов, сделанных при вдохе. Полный выдох делается опять за то же число шагов (четыре, шесть, восемь). После выдоха снова производится задержка дыхания той же длительности (два, три, четыре шага) или, в случае возникновения неприятных ощущений, несколько короче. Количество повторений определяется по самочувствию.

Третье упражнение отличается от второго только условиями выдоха: он делается толчками через плотно сжатые губы. Вначале эффект может быть небольшим. По мере повторения упражнений положительный эффект возрастает, однако ими не следует злоупотреблять.

В практической деятельности целесообразно использование дыхательных техник, направленных на расслабление либо активизацию психофизической деятельности, что зависит от целей психологической работы с конкретным военнослужащим. Опишем конкретные приемы.

Приём «Квадратное дыхание»

Приём позволяет восстановить оптимальное мышечное напряжение. В течение 7-8 мин. необходимо дышать с алгоритмом: вдох – пауза – выдох – пауза – вдох с длительностью каждого элемента - около 4-6 сек.

Приём регулирования психоэмоционального состояния с помощью дыхания «Успокаивающее дыхание». Приём позволяет снизить психофизиологическое напряжение, подавить чувство растерянности, страха. Делается максимально резкий вдох через нос, задержка дыхания на 3-5 сек. с последующим медленным выдохом и задержкой дыхания на 1-2 сек. Приём повторяется 5-6 раз до появления признаков стабилизации состояния.

Прием «Мобилизующее дыхание». Приём позволяет повысить психоэмоциональную готовность к выполнению какой-либо деятельности. В исходном положении (стоя или сидя, руки не напряжены, согнуты в локтях или находятся на коленях) делается полный медленный вдох через нос, задержка дыхания на 3-5 сек. с последующим энергичным выдохом и задержкой дыхания на 1-2 сек. Приём повторяется 5-6 раз до появления признаков стабилизации состояния. Для усиления эффективности Приёма, при его выполнении в положении стоя, на последней фазе выдоха руки резко опускаются вниз и в стороны.

Дыхательная техника снятия усталости. Приём способствует снятию усталости после длительной физической нагрузки, мобилизации организма после сна, длительного нахождения в неподвижном состоянии. Руководитель занятия обращает внимание обучаемых на строгое соблюдение интервалов вдоха, задержки дыхания, выдоха. Интервалы времени в ходе Приёма меняются. Приводится пример: «Команда вдох - 4, пауза - 2, выдох - 4 означает, что вдох осуществляется в течение 4 сек., затем пауза в течение 2 сек., выдох - 4 сек.

Приём «Снятие напряжения с помощью дыхания». Приём позволяет снизить психофизиологическое напряжение. В исходном положении (стоя или сидя) делается полный вдох через нос. Затем, задержав дыхание, необходимо вообразить перед собой круг и медленно выдохнуть в него. Этот Приём повторяется 4 раза. Затем подобным образом необходимо выдохнуть 2 раза в воображаемый квадрат.

Мобилизация психологической готовности к действиям с помощью дыхания. Приём позволяет повысить физиологическую и психологическую готовность к выполнению напряженной деятельности. Делается максимально медленный вдох, задержка дыхания на 3-5 сек., с последующим резким выдохом. При этом на вдохе руки в кулаках могут прижиматься к груди, а при выдохе - резко опускаются вниз и в стороны. Приём повторяется 5-6 раз до появления чувства готовности к действиям.

Приём «Задуть свечу». Приём позволяет повысить физиологическую и психологическую готовность к выполнению напряженной деятельности, развивает волю, целеустремленность, решительность. Обучаемый находится в исходном положении: стоя или сидя, спина - прямая, руки - на поясе. На счет 1-2 делается плавный, но энергичный вдох носом. На счет 3 - резкий и короткий выдох ртом сквозь сжатые губы, как будто задувая свечу. Мышцы туловища при этом напрягаются (руками чувствовать напряжение мышц спины и брюшного пресса). На счет 4 - расслабление и пауза в дыхании. Вдох и выдох выполняются слитно, при этом представляется, что вместе с выдохом вперед вырывается импульс энергии в форме копья.

Упражнение можно выполнять как с воображаемой, так и с реальной свечой, устанавливаемой на расстоянии 20-25 см. В этом случае, каждый раз, когда удастся загасить свечу, следует отодвигать ее на несколько сантиметров. Приём можно выполнять в течение 1-5 минут.

Руководитель при выполнении упражнения должен исключить комментарии других участников о результатах выполнения упражнения.

Таким образом, дыхательные психотехники в работе с военнослужащими используются в двух основных направлениях. Первое, это мышечная релаксация и нервно-психическое расслабление. Второе, мобилизация психофизических ресурсов, например, перед боевыми действиями.

Список литературы:

1. Агеенкова Е.К. Комплекс приемов психической саморегуляции эмоциональных состояний для профилактики и реабилитации соматических расстройств, кризисных состояний и утомления у военнослужащих. //Военно-психологический вестник. Информационно-методическое пособие для офицеров социально-психологической структуры Вооруженных Сил Республики Беларусь. /Под ред. А.Н. Гура. - Минск: Центр идеологической работы ГКДУ «ЦДО ВС РБ», 2008. - №1. - С. 13 - 59.
2. Акопян, Л. С. Эмоциональные состояния, их регуляция и саморегуляция у детей (на примере детских страхов). Самара: Поволжская государственная социально-гуманитарная академия, 211 с.
3. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. №1. С. 3-18.

4. Иванов, М. А. Влияние музыки на психоэмоциональное состояние спортсменов / М. А. Иванов, П. А. Ефимов, Е. Н. Лямзин // Актуальные исследования. – 2021. – № 38(65). – С. 61-64.

5. Иванов, М. А. Психическое перенапряжение спортсменов-военнослужащих и меры по его релаксации / М. А. Иванов // Молодежный научный форум : сборник статей по материалам СХХV студенческой международной научно-практической конференции, Москва, 26 апреля 2021 года. – Москва: Общество с ограниченной ответственностью "Международный центр науки и образования", 2021. – С. 8-12.