

**Kalayanova O.D. Obtaining information component of crime out of objects expert research by correlation consciousness of the subjects: issues**

*The question topics scientific methods of expert work in solving the practical issues of legal, procedural and forensic nature of current conditions based on the latest international and national research developments mental and spiritual aspects. The influence of causal factors in creating difficulties in the process of resolving peer problems and the ways to overcome them through adjustments are introduced in view of the scientific and methodical and organizational support. The author contradiction in scientific positions on the status of an expert in its abilities of expertise, as well as accented and the necessity of a comprehensive approach in creating the classification levels of expert tasks with regard to the latest position of science.*

**Key words:** *information, energy anatomy, classification of expert tasks levels; expert activity as an independent object of scientific research, intuition, method, manner, method of thinking in expert tasks.*

УДК 159.923.5: 159.9.075

Є.Л. Кузьмін

**МЕТОДИКА ПРОГРЕСИВНОЇ РЕЛАКСАЦІЇ  
В СЛУЖБОВІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ОФІЦЕРА-ПСИХОЛОГА  
ВНУТРІШНІХ ВІЙСЬК МВС УКРАЇНИ**

*Пропонується авторська методика прогресивної релаксації для роботи з військовослужбовцями військової служби за контрактом внутрішніх військ, яка використовується у корекції тривожних реакцій, страхів і фобій. Висвітлюються результати впровадження цього методу та доцільність його використання у практичній діяльності психолога.*

**Ключові слова:** *страх, тривожність, нервово-м'язова релаксація, десенсибілізація, напруження та розслаблення м'язів.*

**Постанова проблеми.** Для роботи з військовослужбовцями військової служби за контрактом внутрішніх військ МВС України розглядається методика прогресивної релаксації, яка використовується для роботи з тривожними реакціями, страхами та фобіями. Особлива увага військового психолога в межах корекції поведінки спрямована на контроль досягнутих змін і забезпечення їх тривалого та незворотнього характеру. Основою методу корекції та усунення страхів і фобій є роботи відомого американського вченого Джозефа Вольпе (Joseph Wolpe) [1; 2; 3]. Проаналізувавши сучасні надбання в психологічній науці, зроблено адаптацію методу та практично його перевірено.

**Виклад основних положень.** У повному вигляді методика становить комбінацію прогресивної м'язової релаксації, заміщення альтернативною реакцією та систематичну десенсибілізація. Сутність методу зводиться до того, що в процесі корекції виникають такі умови, за яких військовослужбовець певним чином конфронтується з ситуаціями або стимулами, що викликають у нього реакції страху, так, що страх не виникає. За багаторазового повторення такої конфронтації досягається згасання реакції страху (у результаті реципрокного гальмування), або її заміщення іншою, несумісною зі страхом (роздратованість, злість, сексуальне збудження, релаксація). В іншому випадку основою десенсибілізації стає принцип контр-обумовлення.

Метод контр-обумовлення використовується у професійних тренінгах поліцейських Німеччини [5, с. 46–47]. Контр-обумовленням ліквідують реакції стресу за сутичок із демонстрантами, розбору дорожньо-транспортних аварій. Результат, якого досягають таким чином, такий: що більше неприємна, небезпечна і страшніша ситуація, то більшу релаксацію та спокій вона викликає.

Запропонований метод корекції та усунення страхів і фобій у військовослужбовців внутрішніх військ складається з трьох етапів, упродовж яких психолог опрацює з військовослужбовцем його тривожні стани.

#### І етап: тренінг релаксації

**Нервово-м'язова релаксація.** Ефективною методикою лікування страхів, фобійних станів, суб'єктивного відчуття тривоги, формування більш спокійної психологічної установки у осіб, що перенесли психотравмуючий стрес, є прогресивна нервово-м'язова релаксація американського нейрофізіолога Едмунда Якобсона (Edmund Jacobson) [7, с. 218], запропонована 1938 року, яка і досі використовується психотерапевтами та психологами у всьому світі.

Цей метод досягається шляхом первинного напруження і подальшого розслаблення м'язів. Це процес формування умінь відчувати напругу у м'язах і відчуття м'язового розслаблення, що здійснюється завдяки концентрації уваги. Основний принцип метода Е. Якобсона – навчання різниці між напруженням та розслабленням м'язів [6; 8; 9].

За постійних щоденних занять у людей продовжується прогресивна тенденція до розвитку «звички відпочивати» – психологічної установки, що характеризується меншою збудливістю і стресостійкістю. Релаксація здійснює гальмуючу дію на стресову реакцію, тому що людина не може одночасно відчувати тривогу і стан розслаблення [11, с. 549–561].

Тривалий ефект регулярної практики релаксації забезпечує: зниження загального занепокоєння; скорочення в частоті та тривалості панічних нападів; удосконалену здатність розслаблятися; удосконале-

ну концентрацію уваги; збільшення контролю над власним настроєм та емоційним станом; збільшене відчуття власної гідності; підвищення творчого потенціалу [12, с. 170].

В основі методу прогресивної м'язової релаксації лежить використання системи вправ, що складаються із чергування напруги та розслаблення різних м'язів окремо і м'язових груп: обличчя, шиї та рук, спини і живота, ніг (стегна, гомілки, стопи). Обов'язковою умовою засвоєння методики є концентрація уваги на процесі напруження, розслаблення і особливо на відчуттях, що виникають під час переходу м'яза від напруженого стану до розслабленого. Методика заснована на тому, що поперемінно напруження і розслаблення м'язів дозволяє порівнювати ці два стани та полегшує навчання релаксації. Крім того, вважається, що напруження м'язів перед спробою їхнього розслаблення може давати додатковий імпульс, що дозволяє досягти більш глибокого розслаблення [10, с. 219–226].

Оскільки наші душа і тіло – єдине ціле, то нервово-м'язове перенапруження сприяє підвищенню психічної напруженості та дратівливості. Якщо людина, перебуваючи в такому стані, намагається розслабитися, вона часто досягає зовсім протилежного результату [7; 12]. Загальне розслаблення, особливо пережите в психічному аспекті, можливо лише за релаксації всіх кістякових м'язів.

Прогресивна нервово-м'язова релаксація залучає до напруження і розслаблення за порядком, шістнадцять різних груп м'язів тіла.

Ідея методу – напружити кожен групу м'язів упродовж близько 10 секунд, згодом 15–20 секунд їх розслабляти, запам'ятовуючи відчуття групи м'язів у розслабленому та напруженому стані, подумки промовляючи: «мої м'язи розслабляються», «напруження відходить», або будь-яку іншу фразу, що заспокоює, упродовж кожної сесії між послідовними групами м'язів.

Детальна інструкція з нервово-м'язової релаксації

1. Для початку рекомендую налаштувати ритмічне дихання. Наприклад, схема 4–2–4. Тобто, 4 секунди вдихаємо, 2 секунди затримка, 4 секунди видихаємо. Затримка – це не перекриття дихання, а процес. Процес переходу вдихання у видихання і навпаки, ледве вловимо, коли здається, що дихання майже зупинилось. Коли видихаєте, уявляйте, що напруга з усього тіла починає спадати.

2. Стисніть свої кулаки, зачекайте 7–10 секунд, згодом розслабте їх на 15–20 секунд. (Використовуйте такі ж інтервали часу для всіх інших груп м'язів).

3. Напружуйте свої біцепси, підтягнувши передпліччя до плечей і «напружуйте м'язи». Вправа виконується обома руками одночасно. Затримайте напруження, відтак розслабтесь.

4. Стисніть свій трицепс – м'язи на зворотній стороні верхньої частини руки – витягнувши руки рівно і стиснувши їх у ліктях. Затримайте напруження, відтак розслабтесь.

5. Напружте м'язи свого чола, піднявши брови якнайвище. Затримайте напруження, а потім розслабтесь. Коли розслабляєтесь, уявляйте, як м'язи вашого чола стають гладкими та м'якими.

6. Напружте м'язи навколо очей, зажмуривши очі. Затримайте напруження, відтак розслабтесь. Уявіть, як відчуття глибокої релаксації огортає Ваші м'язи.

7. Стисніть свої щелепи, відкриваючи рот так широко, щоб натягнулися усі м'язи навколо щелепи. Затримайте напруження, розслабтесь. Нехай Ваші губи залишаються розімкненими, а щелепа розслабленою.

8. Потягніть м'язи шії, закинувши голову назад, ніби хочете торкнутися головою до спини (працюйте м'яко з цією групою м'язів, аби уникнути пошкодження). Сфокусуйтеся лише на напруженні м'язів шії. Затримайте напруження, розслабтесь. Оскільки ця частина тіла зазвичай особливо напружена, бажано зробити вправу двічі або тричі.

9. Зробіть кілька глибоких вдихів, відчуйте усю вагу голови, м'яко поклавши її на будь-яку поверхню (спинку крісла, ліжко).

10. Потягніть плечі, піднімаючи їх уверх, ніби хочете торкнутися вух. Затримайте напруження, розслабтесь.

11. Потягніть м'язи навколо лопаток, розпрямивши плечі так, ніби хочете однією лопаткою торкнутися іншої. Затримайте напругу в лопатках, розслабтесь. Оскільки ця ділянка часто особливо напружена, можете повторити вправу двічі або тричі.

12. Потягніть грудні м'язи глибоко вдихнувши. Затримайте повітря на десять секунд, повільно видихніть. Уявіть, як спадає напруга разом із видихом.

13. Потягніть м'язи живота, втягнувши його в себе. Затримайте напруження, розслабтесь. Уявіть хвилю релаксації, що поширюється на весь живіт.

14. Потягніть м'язи спини, прогнувши її назад (якщо у вас біль у спині, краще оминати цю вправу). Затримайте напруження, розслабтесь.

15. Напружте сідниці. Затримайте напруження, відтак розслабтесь. Уявіть, що сідничні м'язи розслаблені і м'які.

16. Напружте свої стегна аж до колін. Доведеться напружити сідниці також, оскільки ці м'язи поєднані. Затримайте напруження, розслабтесь. Відчуйте, як стегна стають м'якими і повністю розслабленими.

17. Напружте литкові м'язи, потягнувши на себе носок стопи (тягніть обережно, щоб уникнути судом). Затримайте напруження, розслабтесь.

18. Напружте стопу, скрутивши пальці ніг під себе. Затримайте напруження, розслабте пальці.

19. Зосередьте увагу на тілі, з'ясуйте чи не залишилися напруженими окремі м'язи. Якщо так, то попрацюйте над ними, виконуючи вправу раз чи два.

20. А тепер уявіть хвилю релаксації, що повільно поширюється на все ваше тіло, розпочинаючи з голови, поступово проникає всередину кожної групи м'язів, наближаючись до пальців на ногах.

Через 3–5 хвилин повної релаксації уявіть (із закритими очима), що бачите стелю та підлогу приміщення, у якому перебуваєте. Якщо уявлене результативно, відчуєте таку ж саму м'язову напруженість, що опрацьовували під час виконання завдань. Надалі (знову ж після релаксації) уявіть собі, що повз вас проїжджає автомобіль. Подібним чином можна зробити це з будь-якими предметами, що рухаються; уявити, начебто їде поїзд, пролітає літак і т.п. Відчувши напругу в очах під час уявлення об'єктів, що рухаються, зосередьтеся на напруженні м'язів ока за «спостереження» за нерухомими об'єктами. Наприклад, уявіть себе за читанням будь-якої книги. Такий підхід призводить до «очищення думок» – вже під час або після вправи відчуєте, що думки, як би вляглися, припинили Вас турбувати, жодна з них не миготить у свідомості.

Повна прогресивна послідовність розслаблення м'язів повинна займати приблизно 20–30 хвилин перший раз. З оволодінням практикою можете зменшувати час до 15–20 хвилин.

#### II етап: диференційна релаксація

На цьому етапі психологу з військовослужбовцем потрібно розробити перелік ситуацій, що викликають страх, або епізодів, пов'язаних із фобією. Список повинен розпочинатись із дискомфортної ситуації, що в подальшому нарощується, і завершувати сценами або подією, яка найбільше викликає страх. Кількість ступенів в ієрархії ситуацій може коливатись від 5–6 до 20 і більше. У першій та другій ієрархії наведені приклади побудови стверджень, які можуть викликати тривогу у військовослужбовця.

Ієрархія ситуацій, що викликають тривогу при соціофобії

1. Ви дивитесь новини, у яких повідомляють про масові заворушення, що відбуваються на вулицях міста.

2. Відчуваєте на роботі насмішки чи глузування колег.

3. Вийшли до супермаркету, де є велика кількість людей, щоб зробити покупки.

4. На дні народженні або масовому заході необхідно вийти з-за столу до туалету.

5. Опинилися в ситуації, коли вас ставлять у незручне становище (почервоніти в присутності колег або незнайомих людей).

6. Доповісти на нараді з тих чи інших питань.
7. Вийти на прогулянку до парку, де відпочиває багато незнайомих людей.
8. Прийти до кінотеатру на перегляд нового гостросюжетного фільму чи бути присутнім на вуличній демонстрації або концерті.
9. У незнайомій компанії познайомитись із цікавою людиною.
10. Виступ на сцені перед великою аудиторією з промовою.

### III етап: десенсибілізація

Перед початком з військовослужбовцем обговорюється простий знак, за допомогою якого він повідомлятиме психологу, що стан релаксації досягнуто. Наприклад, військовослужбовець піднімає вказівний палець лівої чи правої руки. Після цього військовослужбовець розташовується у зручній для нього позі, розслабляється і піднімає вказівний палець. У цей момент психолог зачитує перший опис (найменш лякаючої) ситуації. Військовослужбовець досягає релаксації, уявляючи себе в цій ситуації. Коли це вдається, за допомогою обговореного знаку військовослужбовець показує, що можна читати наступну, більш лякаючу ситуацію. Якщо розслабитись військовослужбовцю не вдається, то повертаємось на попередню позицію. Сеанси повторюються до того часу, поки військовослужбовцю не вдасться залишитись у стані спокою за неодноразового проходження всього ланцюжка ситуацій.

У цій стандартній формі десенсибілізації використовуються здібності військовослужбовця уявляти свою участь у тій чи іншій ситуації. Уявні ситуації та реальна участь військовослужбовця в них тісно пов'язані між собою. Якщо вдається досягти спокою в уявній ситуації, то цей спокій буде перенесено на реальну ситуацію. Однак це інколи не вдається. Уява і реальне життя для деяких людей означають різні реальності, тоді слід проводити десенсибілізацію в реальних умовах.

Тренування в реальному житті часто стає доволі складним, але без нього інколи процес корекції завершити неможливо. Використовуючи цей принцип, військовослужбовець конфронується з деякими реальними ситуаціями зростаючої складності. При цьому потрібно миттєво «виводити» військовослужбовця із ситуації, в якій йому не вдається заспокоїтись, або знизити інтенсивність використаних подій.

Кількість сеансів залежить від стану військовослужбовця та тяжкості розвитку його страху чи фобії. В середньому пропонуємо 12 сеансів для опрацювання фобії. Ця кількість сеансів виявилася значно меншою, ніж звичайно потребується за традиційного психоаналізу, котрий може продовжуватись рік і більше.

Після завершення терапії військовослужбовець, що пройшов всі етапи десенсибілізації, зазвичай здатен самостійно планувати та здійс-

нювати десенсибілізацію, застосовуючи її до нових виникаючих або залишкових страхів. Для цього військовослужбовець самостійно складає ієрархічний перелік ситуацій та подій, з якими він тренуватиметься у розслабленні. Надалі він прагне до розслаблення, або уявляючи собі ці ситуації, або реально беручи в них участь.

У продовж двох місяців проводилось дослідження впливу методики прогресивної релаксації на базі військової частини 3045 з охорони особливо важливих державних об'єктів та атомних електростанцій (місто Кузнецовськ), у якому було відібрано 28 військовослужбовців із 164. Контингент досліджуваних віком від 21 до 34 років, стать – чоловіки, всі проходять військову службу за контрактом. Дослідження показало, що метод є доволі дієвим за поєднання його з інструктивними та плановими заняттями з тактичної підготовки військ, психологічної підготовки.

Для виявлення тривоги, тривожності, страху та фобій застосовувалась така батарея методик: методика вимірювання рівня тривожності Дж. Тейлора (адаптація Т.А. Немчінова); шкала самооцінки Ч.Д. Спілбергера (адаптація Ю.Л. Ханіна); інтегративний тест тривожності (ІТТ) [4].

Після проведення двомісячного курсу з контрольною групою простежується зниження показників тривожності та тривоги, які безпосередньо керують емоційною сферою військовослужбовця за виконання службово-бойових завдань.

Середні показники інтегративного тесту тривожності з ситуативними та особистісними шкалами вказують на зниження значень, а саме: *шкала ситуативних показників: емоційний дискомфорт* – 14±6 балів з 67±8 попереднього тестування; *астенічний компонент тривожності* – 9±3 бали з 74±7 попереднього тестування; *фобічний компонент* – 12±2 бали з 57±8 попереднього тестування; *тривожна оцінка перспективи* – 41±3 бали з 93±6 попереднього тестування; *соціальний захист* – 39±4 бали з 76±5 попереднього тестування.

*Шкала особистісних показників: емоційний дискомфорт* – 57±4 бали з 76±6 попереднього тестування; *астенічний компонент тривожності* – 14±5 балів з 68±4 попереднього тестування; *фобічний компонент* – 23±5 балів з 63±3 попереднього тестування; *тривожна оцінка перспективи* – 46±4 бали з 102±3 попереднього тестування; *соціальний захист* – 61±5 балів з 81±3 попереднього тестування.

Ситуаційна та особистісна тривожність за методикою Ч.Д. Спілбергера також вказують на зниження показників: *ситуаційна тривожність* – 37±2 бали з 54±3 попереднього тестування; *особистісна тривожність* – 33±3 бали з 51±3 попереднього тестування.

*Рівень тривожності за методикою Дж. Тейлора* –  $7 \pm 2$  бали з  $21 \pm 3$  попереднього тестування.

До цих показників також слід віднести оцінки виконання бойової служби як параметра успішності виконання службово-бойового завдання. Ця група на початку тестування отримувала в середньому 3,6 бала за п'ятибальною шкалою. Після проведення методики прогресивної релаксації показники збільшилися до 4,8 бала, що виявлялось також у впевненості дій, на всіх етапах вартової служби.

**Висновок.** На нашу думку, базисні страхи, такі як страх смерті, страх захворіти ВІЛ-інфекцією або СНІДом, страх катастрофи, що можуть виникати за помилкових чи недбалих дій, повинні бути у військовослужбовців військової служби за контрактом. Вони деякою мірою стримуватимуть та стимулюватимуть військовослужбовців від необдуманих вчинків і змусять обережніше поводитись на бойовій службі.

Отже, метою проведення методу прогресивної релаксації не було понизити показники тривожності до нуля чи звільнити військовослужбовця від усіх страхів, а забезпечити його комфортний емоційний стан, який не буде негативно впливати на виконання бойової служби, дасть змогу впевнено та рішуче виконувати поставлені завдання.

На основі проведеного дослідження обґрунтовано доцільність використання методу емоційно-вольового тренування для військовослужбовців військової служби за контрактом внутрішніх військ МВС України.

Практичним значенням одержаних результатів є: підвищення психологічної стійкості (резистентності) військовослужбовців до страхів і фобій під час виконання службово-бойових завдань за призначенням; зниження рівня плинності кадрів серед військовослужбовців військової служби за контрактом ВВ МВС України; скорочення термінів адаптації до військової служби та виконання службово-бойових завдань після вводу в бойову службу; зменшення матеріальних, часових витрат і задіяності офіцерського (сержантського, старшинського) складу в процесі здійснення психологічного супроводу військовослужбовців; попередження та недопущення випадків самогубств, зривів служби серед особового складу військовослужбовців ВВ МВС України.

---

1. Вольпе Дж. Анализ индивидуальной динамики заболеваний при лечении депрессии / Дж. Вольпе // Эволюция психотерапии. – М.: НФ «Класс», 1998. – Т. 2. – С. 330–345.

2. Вольпе Дж. На пути к созданию научной психотерапии / Дж. Вольпе // Эволюция психотерапии. – М.: НФ «Класс», 1998. – Т. 2. – С. 255–272.



3. Вольпе Дж. Психотерапия посредством реципрокного торможения / Дж. Вольпе, Д. Уолп; под ред. У.С. Сахакиан // Техники консультирования и психотерапии: тексты. – М.: Эксмо-Пресс, 2000. – С. 349–382.
4. Методические рекомендации лаборатории клинической психологии Психоневрологического института им. В.М. Бехтерева и Центра разработки методов компьютерной психодиагностики «Адапгест» / сост. А.П. Бизюк, Л.И. Вассерман, Б.В. Иовлев. – СПб., 1997. – 22 с.
5. Ромек В.Г. Не стрелять! Психологический тренинг и полиция / В.Г. Ромек // Alter EGO, 1. – 1993. – С. 46–47.
6. Jacobson E. Action currents from muscular contractions during conscious processes / E. Jacobson // Science. – 1927. – p. 403.
7. Jacobson E. Progressive Relaxation / E. Jacobson. – Chicago: University of Chicago Press, 1938. – p. XV. & p. 218.
8. Jacobson E. Electrical measurements of neuromuscular states during mental activities: imagination of movement involving skeletal muscle / E. Jacobson // American Journal of Physiology. – January – 1930. – Pp. 567–608.
9. Jacobson E. Evidence of contraction of specific muscles during imagination / E. Jacobson // American Journal of Physiology. – 1930. – Pp. 703–712.
10. Jacobson E. The Physiological Conception and Treatment of Certain Common «Psychoneuroses» / E. Jacobson // American Journal of Psychiatry. – 1941. – Pp. 219–226.
11. Jacobson E. Neuromuscular controls in man: methods of self-direction in health and disease / E. Jacobson // American Journal of Psychology. – 1955. – Pp. 549–561.
12. Jacobson E. You Must Relax: A Practical Method for Reducing the Strains of Modern Living / E. Jacobson. – New York: McGraw-Hill Book Company, Inc., 1948. – P. 170.

**Кузьмин Е.Л. Методика прогрессивной релаксации в служебной деятельности офицера-психолога внутренних войск МВД Украины**

*Предлагается авторская методика прогрессивной релаксации для работы с военнослужащими воинской службы по контракту внутренних войск, которая используется для коррекции тревожных реакций, страхов и фобий. В статье рассмотрены результаты внедрения данного метода и целесообразность его использования в практической деятельности психолога.*

**Ключевые слова:** *страх, тревожность, нервно-мышечная релаксация, десенсибилизация, напряжение и расслабление мышц.*

**Kuzmin Y.L. Progressive Relaxation Techniques in the Service Activity of a Psychologist Officer of the Interior Troops of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine**

*Author's progressive relaxation technique aiming to work with military personnel of contracted internal forces used in the correction of anxiety reactions, fears and phobias is suggested in the article. The author highlights the results of the feasibility of this method and its use by practice psychologist.*

**Key words:** *fear, anxiety, neuromuscular relaxation, desensitization, muscles tension and relax.*