

УДК 159.98

Калюжна-Гвоздова О.О., психолог сектору кадрового забезпечення Перевальського РВ ГУМВС Луганської області

ПІДХОДИ ДО ПРОФІЛАКТИКИ ТА ПСИХОКОРЕКЦІЇ ТРАВМ ПСИХІКИ БІЙЦІВ СПЕЦПІДРОЗДІЛІВ МВС УКРАЇНИ

У статті представлені результати дослідження психокорекційного впливу соціально-психологічного тренінгу на особистісні особливості, психічний і емоційний стани працівників спецпідрозділів МВС України.

Ключові слова: профілактика, психокорекція, травми психіки, бійці спецпідрозділів, МВС.

В статтю представлені результати дослідження психокоррекционного влияния социально-психологического тренинга на личностные особенности, психическое и эмоциональное состояние сотрудников спецподразделений МВД Украины.

Ключевые слова: профилактика, психокоррекция, травмы психики, бойцы спецподразделений, МВД.

Постановка проблеми. Працівникам ОВС досить часто доводиться здійснювати свою професійну діяльність в особливих, ризиконебезпечних умовах, в яких діє велика кількість стресогенних чинників. Безумовно, вони впливають на психіку цих фахівців і залежно від їх інтенсивності та часу дії, у цих осіб виникають індивідуально-психологічні розлади. Тому пошук шляхів профілактики та послаблення згаданого впливу, розробка методів та способів його психологічної корекції є актуальною проблемою, яку необхідно вирішувати.

Здійснення **аналізу останніх досліджень та публікацій** з цієї проблеми свідчить, що питання особливостей впливу на психіку працівників ОВС стресогенних чинників їх професійної діяльності вирішувались багатьма дослідниками, а саме: Н.В. Андрєєвим, О.С. Долженко, О.М. Кокуном, І.В. Колосом, М.Г. Логачовим, В.С. Медведєвим, Т.П. Паронянц, О.В. Тімченко, О.М. Черепановою та багатьма іншими.

Метою нашої роботи є висвітлення результатів дослідження впливу соціально-психологічного тренінгу на особистість, психічний та емоційний стани працівників спецпідрозділів МВС України.

Виклад основного матеріалу. Здійснення психокорекційної роботи шляхом застосування соціально-психологічного тренінгу - важливий і необхідний процес, який має суттєве значення, перш за все, для самих постраждалих міліціонерів. Разом з тим, загальновідомо, що будь-яку хворобу розумніше попередити, ніж лікувати, якщо вона вже виникла. Отже, психологічна профілактика осіб, що вимушені здійснювати свою професійну діяльність в особливих, стресогенних умовах, це єдиний спосіб зберегти їх психічне здоров'я, забезпечивши тим самим службове довголіття.

Профілактична робота з особовим складом бійців груп загарбання повинна здійснюватись на базі загальної і спеціальної психологічної підготовки. А для працівників спецпідрозділів, які беруть безпосередньо участь у затри-

манні озброєних злочинців або звільненні заручників та ін., і можуть зазнавати травматичних впливів на психіку, необхідно наступне:

- навчити їх користуватись методами і способами саморегуляції з обов'язковим врахуванням умов, в яких вони діятимуть;
- навчити бійців самоконтролю та спостереженню за колегами, умінню своєчасно розпізнавати психічні порушення та вчасно їх ліквідувати;
- відпрацювати уміння нейтралізації переляку, страху, паніки та наслідків психологічного стресу;
- сформувані особисті установки відносно цінності людського життя і обґрунтованого ризику заради ідеї та батьківщини;
- навчити їх способам формування стресостійкості та психологічного опору в умовах виконання оперативно-службових задач;
- відпрацювати уміння переносити великі фізичні та нервово-психічні перевантаження, позбавлення звичних зручностей та перенесення болю;
- навчити методам релаксації, медитації та психологічного тренінгу.

Ефективність профілактичної роботи з особовим складом груп загарбання може бути достатньою або високою, коли їм буде доведено і роз'яснено можливі результати впливу на їх психіку ризиконебезпечних умов несіння служби.

Першим принципом, який необхідно враховувати при роботі з працівниками спецпідрозділів МВС України повинен бути принцип довірливості між працівником і психологом. При цьому важливими є також уважність і самовіддача психолога роботі, щиросердечне бажання йому допомогти та здатність схилити його до віри у позитивний результат психопрофілактичних або психокорекційних заходів.

Другий принцип, на який треба спиратись психологу – це врахування особливостей особистості бійців груп загарбання. Справа в тому, що це «особливий» контингент. Це люди, які вважають, що вони ризикуючи своїм здоров'ям і життям підставляють свою голову під кулі і їм треба віддавати належне. У зв'язку з цим вони хворобливо, з роздратуванням сприймають методичку «навчання їх життю» та ін. Значно більший ефект і довірливість будуть досягнуті при безпосередніх бесідах, без тиску і оцінювання засвоєного, з розбором конкретних життєво небезпечних ситуацій, які їм прийшлося пережити.

Третій принцип, який бажано враховувати, це відсутність установки «я вас навчаю», необхідна заміна її установкою «я з вами живу одними знегодями». А подачу матеріалу з психологічної підготовки краще проводити в процесі ділових ігор, при розборі реакцій колег, міжособистісних відносин або законів східних бойових мистецтв.

Головна мета психолога, який працює з бійцями груп загарбання – це довести до їх свідомості, що їх психічне здоров'я, мінімальне враження або травматизація психіки залежить тільки від кожного особисто. Тільки філігранна техніка володіння саморегуляцією, тільки високий рівень психологічної стійкості та емоційно-вольової витримки забезпечить їм збереження своєї психіки від дії на неї стресогенних чинників.

З метою психологічної корекції травмованої психіки бійців груп загарбання з ними був проведений соціально-психологічний тренінг, в якому при-

йняла участь тільки підгрупа професіоналів, що мали, з одного боку, найбільший стаж служби, а, з іншого боку, порівняно з їх колегами, велику кількість порушень психіки. Контрольна група – це теж професіонали, але із підрозділу по роботі з персоналом.

Вплив тренінгу на якості особистості перевірявся нами за допомогою методики FPI.

Отримані дані представлені у таблиці 1.

Таблиця 1.

Рівень прояву якостей особистості (за FPI) досліджених осіб до та після соціально-психологічного тренінгу (у балах)

Фактори 16 PF	Контрольна група	Експериментальна група		Рівень ймовірності	
		До тренінгу	Після тренінгу	t	p
F ₁	6,0±0,84	8,8±1,11	6,8±0,72	2,1	≤0,05
F ₂	5,7±0,43	8,4±0,82	7,7±0,60	2,1	≤0,05
F ₃	6,1±1,00	8,6±1,02	6,4±0,56	2,2	≤0,05
F ₄	7,0±0,31	9,2±1,07	8,0±0,58	1,8	>0,05
F ₅	5,7±0,60	4,9±2,03	5,4±1,66	1,6	>0,05
F ₆	7,3±2,11	6,6±2,13	7,0±2,04	1,3	>0,05
F ₇	6,9±0,68	9,0±1,01	8,5±0,74	2,1	≤0,05
F ₈	5,3±2,07	5,1±2,33	5,2±2,16	1,4	>0,05
F ₉	4,0±0,26	2,6±0,41	3,0±0,31	2,6	≤0,05
F ₁₀	5,8±0,43	6,4±0,67	6,3±0,50	2,4	≤0,05
F ₁₁	7,3±0,64	8,9±0,70	7,5±0,58	3,1	≤0,05
F ₁₂	5,4±0,47	2,8±0,35	3,0±0,30	3,0	≤0,05

Результати проведення соціально-психологічного тренінгу показують наявність можливості змінювати ступінь прояву якостей особистості бійців-професіоналів. Так, за даними першої шкали показник зменшився на 2,0 бали. Отже після тренінгу у працівників груп загарбання суттєво зменшився рівень прояву емоційної нестабільності, тривожності, вегетативних розладів і, в цілому, нейротизму.

Оцінка за другою шкалою теж стає значно меншою (на 0,7 балів). Оскільки за допомогою цієї шкали вимірюється спонтанна агресивність, то ми можемо впевнитись у зменшенні ступеня прояву цієї якості. Можливо, для успішності виконання оперативно-службових завдань бійцями груп загарбання ця якість особистості і є незамінною, але з точки зору наявності у них суспільно бажаних рис характеру та якостей особистості виявлені зміни слід вважати позитивними.

Депресивність досить дієвий негативний стан психіки і у професіоналів він високий – 8,6 балів. Однак після проведення з ними тренінгу цей показник знизився до 6,4 балів, тобто зменшився на 2,2 бали. Безумовно, це перемога у процесі психологічної корекції змін, що виникли у травмованій психіці працівників спецпідрозділу. Так суттєво знизити рівень прояву депресивності, це означає такою ж мірою підвищити опірність організму, спроможність даної особи боротись з чинниками, що травмують їх психологічну сферу.

За результатами четвертої шкали судять про рівень прояву дратівливості. Як виявлено після проведення тренінгу і цей показник досить сильно зменшився (на 1,2 бала). Інакше кажучи, ми можемо констатувати, що за допомогою тренінгу можна здійснювати психологічну корекцію і цієї якості особистості бійців груп загарбання.

Ступінь прояву товариськості (F_5) змінився незначною мірою і результати недостовірні, хоча зафіксована тенденція до збільшення цього показника. Теж саме можна сказати після аналізу шостої шкали: зміни позитивні, але недостовірні.

Корекція реактивної агресивності досить важлива річ для тих, у кого вона «зашкалює». Показники за сьомою шкалою свідчать про зниження ступеня прояву цієї якості. І як відмічено нами стосовно спонтанної агресивності, зменшення їх вираженості у людей є соціально значущим процесом і в такому випадку ми можемо класифікувати цю корекцію як позитивну.

Результати підрахунків за восьмою шкалою свідчать про незначну (на 0,1 бала) і недостовірну зміну у досліджуваних осіб такої якості як сором'язливість.

Оцінка ступеня прояву відкритості за дев'ятою шкалою приводить до висновку про можливість активізації ступеня прояву у бійців груп загарбання відкритості. Це знову більше соціально бажана якість особистості, але за допомогою тренінгу її можна корегувати.

Рівень інтровертованості в результаті проведення соціально-психологічного тренінгу майже не змінився, точніше зменшився всього на 0,1 бала.

Емоційну лабільність виміряють за оцінками одинадцятої шкали. У нашому дослідженні тренінг суттєво зменшив цей показник (на 1,4 бала). На наш погляд, це має позитивне значення для бійців, для оптимізації їх професійної діяльності і, безумовно, використання тренінгу з метою отримання хоча б таких результатів виправдане і необхідне.

Оцінка ступеня прояву маскулінізму-фемінізму після тренінгу змінюється несуттєво (на 0,2 бали) у бік зростання. Тобто на цю характеристику особистості тренінг теж впливає.

Отже проведений аналіз даних одержаних за методикою FPI також переконує у можливості здійснювати психологічну корекцію якостей особистості бійців, які за роки служби у спецпідрозділі накопичили безліч негативних змін у своїй психологічній сфері.

Враховуючи задачі нашого дослідження і маючи на увазі важливість для бійців груп загарбання такої якості особистості як нервово-психічна стійкість, ми перевірили вплив соціально-психологічного тренінгу і на цю якість. У таблиці 2. представлені дані про зміну її після тренінгу і, крім того, в ній наведені результати психологічної корекції емпатичних здібностей працівників спецпідрозділів міліції.

Як свідчать дані таблиці 2., нервово-психічна стійкість у професіоналів з експериментальної групи була на рівні 14,7 балів. Але після тренінгу цей показник збільшився до 18,0 балів, що за рекомендаціями авторів методики означає підвищення психологічної стійкості на 1,4 бала. Отримання цих фактів є вельми значущим як для науковців, так і для працівників спецпідрозді-

лів. Для перших це дає можливість переконатись у дієвості тренінгу, а для других, впевнитись у необхідності «займатись собою», тобто використовувати можливість застосовувати психологічну корекцію негативних змін у психіці. Підвищення нервово-психічної стійкості в результаті проведення тренінгу, безумовно, є позитивним явищем, а його результати зіграють важливу роль у збереженні психічного здоров'я бійців.

Таблиця 2.

Показники нервово-психічної стійкості та емпатії досліджених осіб до та після соціально-психологічного тренінгу (у балах)

Визначаємі фактори	Контрольна група	Експериментальна група		Рівень ймовірності	
		До тренінгу	Після тренінгу	t	p
Нервово-психічна стійкість	17,5±3,13	14,7±1,40	18,0±0,86	3,3	≤0,05
Емпатія	23,6±2,88	15,0±1,26	18,4±0,81	2,4	≤0,05

Зростання рівня прояву емпатії, як свідчать дані таблиці 2., можна прокоментувати наступним чином: в цьому випадку працівники груп загарбання матимуть можливість розширити свої соціальні контакти, збільшити коло своїх знайомих і друзів, «пом'якшити» з ними міжособистісні взаємодії.

Отже і на емпатію тренінг діє позитивно: у всякому разі соціально бажані зсуви у ступені прояву цієї якості ми можемо спостерігати.

Загальновідомо, що тривожність суттєво впливає на діяльність і поведінку людей, особливо, якщо вони знаходяться у стресогенних умовах. Зміни тривожності бійців після тренінгу представлені у таблиці 3.

За даними таблиці 3., ситуативна тривожність у бійців професіоналів до тренінгу дорівнювала 45,7 балів. Після тренінгу вона знизилась до 39,2 балів, тобто впала на 6,5 балів. Це значне зменшення і для працівників із травмованою психікою дуже важливе. Зниження рівня прояву ситуативної тривожності дозволить бійцям груп загарбання більш спокійно, холоднокрівно реагувати на загрозові ситуації, зменшити свою реактивність, прояв страху і усвідомлено ризикувати у екстремальних умовах виконання оперативних задач.

Таблиця 3.

Показники рівня тривожності у досліджених осіб до та після соціально-психологічного тренінгу (у балах)

Види тривожності	Контрольна група	Експериментальна група		Рівень ймовірності	
		До тренінгу	Після тренінгу	t	p
Ситуативна	23,0±2,10	45,7±2,85	39,2±3,04	3,4	≤0,05
Особистісна	2,43±1,65	33,9±3,27	33,8±2,66	0,09	>0,05

Розуміючи взаємозв'язок психіки і соматика, можливість впливу соціально-психологічного тренінгу ми перевіряли і за допомогою методики «Загальне здоров'я».

Одержані результати представлені у таблиці 4.

Таблиця 4.

Показники загального здоров'я у досліджених осіб до та після соціально-психологічного тренінгу (у балах)

Вивчаємі симптоми	Контрольна група	Експериментальна група		Рівень ймовірності	
		До тренінгу	Після тренінгу	t	p
Соматичні	10,6±3,33	15,7±3,48	13,1±2,08	2,4	≤0,05
Тривога і безсоння	8,4±2,08	16,9±4,04	13,0±2,11	2,9	≤0,05
Соціальні дисфункції	12,3±2,84	16,5±3,30	14,2±5,07	1,4	>0,05
Депресія	6,9±2,14	12,7±4,03	9,1±3,00	2,8	≤0,05

Так, соматичні симптоми у бійців груп загарбання до тренінгу були на рівні 15,7 балів. Після тренінгу показник соматичних симптомів знизився на 2,6 балів. Це означає, що тренінг дає можливість зменшити ступінь прояву хворобливих тілесних симптомів. За даними наступної шкали завдяки проведенню соціально-психологічного тренінгу у бійців груп загарбання вдалось знизити тривожність й безсоння з 16,9 до 13,0 балів, тобто на 3,9 балів. Як кажуть, коментарі тут зайві, тому що зниження тривожності завжди дає можливість здійснювати діяльність адекватно ситуації, а ліквідація безсоння, як правило, дає змогу повноцінного відновлення та підвищення працездатності. Зменшення показника соціальних дисфункцій також має місце після тренінгу, але ці дані недостовірні ($p > 0,05$).

Важливою є активізація зменшення ступеня прояву депресії. Остання після тренінгу зменшується на 3,6 бала. Отже показники загального здоров'я теж піддаються корекції за рахунок примінення з цією метою соціально-психологічного тренінгу.

Посттравматичні стресові розлади, що виявлені у бійців груп загарбання – це суттєві негативні зміни у психіці цих осіб. Визначення можливості зменшення ступеня прояву їх симптомів також перевірялось нами шляхом впливу на психіку бійців соціально-психологічного тренінгу.

Одержані дані представлені у таблиці 5.

Таблиця 5.

Кількісна оцінка симптомів посттравматичного стресового синдрому у досліджених осіб до та після соціально-психологічного тренінгу (у балах)

Вивчаємі симптоми	Контрольна група	Експериментальна група		Рівень ймовірності	
		До тренінгу	Після тренінгу	t	p
Вторгнення	6,56±2,17	16,44±4,20	12,14±3,08	2,4	≤0,05
Втеча	6,45±2,19	11,75±2,75	7,60±1,17	2,6	≤0,05
Гіперзбудження	5,78±1,08	13,12±3,55	9,02±2,12	2,3	≤0,05
Сумарна оцінка	18,79±4,58	41,31±4,40	28,76±3,18	3,0	≤0,05

У працівників груп загарбання до проведення тренінгу такий симптом як вторгнення оцінювався у 16,44 бали. Однак після тренінгу цей симптом зменшився на 4,30 бала ($p \leq 0,05$). Безумовно, це досить суттєвий зсув у позитив-

ний бік, хоча і після тренінгу цей показник залишається майже вдвічі більшим, ніж у представників з контрольної групи.

За даними другої шкали «Втеча» зменшення її показника після тренінгу здійснилось на 4,15 балів ($p \leq 0,05$). Працівники груп загарбання після проведеного тренінгу значно менше намагались згадувати «криваві розбори», сцени насилля та ситуації поранень або каліцтва колег по службі.

Гіперзбудження також значною мірою піддається психологічній корекції упродовж проведення соціально-психологічного тренінгу. Показник цього симптому після нього зменшився на 4,10 балів ($p \leq 0,05$). Це означає, що бійці-професіонали в результаті участі у тренінгу набули можливості більш спокійно реагувати на стресогенні чинники. Їх «спалахи» збудження спостерігались і в звичайних умовах, тому що ступінь прояву збудженості у них був високим. Після тренінгу реакції цих осіб стали більш регульовані.

В результаті ми маємо значне зниження сумарної оцінки прояву симптомів посттравматичного стресового синдрому: він упав від 41,31 балів до 28,76 балів, що, безумовно, є позитивним явищем.

Виявлення дії тренінгу на рівень адаптивності теж виконано у нашому дослідженні (Таблиця 6.)

Так, встановлено, що вегетативний коефіцієнт після тренінгу зростає на 1,21 ум. од. Це можна пояснити збільшенням можливостей у регуляції функцій вегетативної нервової системи у бійців, які пройшли заняття з соціально-психологічного тренінгу.

За цих умов у працівників груп загарбання спостерігається сумарне відхилення від аутогенної норми від 7,86 ум. од. до 4,44 ум. од., тобто значно менше, ніж до проведення тренінгу.

Вельми суттєве значення для адекватної умовам операції поведінки бійців груп загарбання має їх здатність до саморегуляції. Як видно з таблиці 6, можливість управляти своїми станами та функціями після тренінгу у бійців-професіоналів збільшилась на 1,75 ум. од.

Таблиця 6.

Показники рівня адаптивності досліджених осіб до та після соціально-психологічного тренінгу (в ум. од.)

Вивчаємі параметри	Контрольна група	Експериментальна група		Рівень ймовірності	
		До тренінгу	Після тренінгу	t	p
Вегетативний коефіцієнт	1,8±0,51	1,00±0,27	2,21±0,31	2,1	≤0,05
Сумарне відхилення від норми	3,88±0,48	7,86±2,56	4,44±1,07	3,6	≤0,05
Саморегуляція	-7,13±2,10	-5,02±1,37	-6,77±0,83	2,1	≤0,05
Психічна втома	7,43±0,03	8,80±3,61	6,24±1,01	2,5	≤0,05
Тривожність	5,98±1,03	8,45±1,47	6,52±0,55	2,4	≤0,05
Працездатність	6,11±1,86	4,35±0,70	5,07±0,91	2,1	≤0,05
Коефіцієнт адаптації	0,40±0,03	0,21±0,03	0,31±0,02	2,0	≤0,05

Важливим для успішного виконання оперативно-службових задач працівниками груп загарбання є рівень їх психічної втоми. Зрозуміло, що чим він вищий, тим складніше виконувати завдання, які проходять в умовах великих психічних і фізичних навантажень. Інакше кажучи, зниження психічної втоми, безумовно, позитивний фактор для бійців. Саме цей результат отримано після проведеного тренінгу: у досліджених працівників спецпідрозділів міліції він зменшився на 2,16 ум. од. ($p \leq 0,05$).

В цьому ж напрямку тренінг подіяв і на таку якість особистості як тривожність. Остання після нього стала меншою на 1,93 ум. од., що теж піднімає можливості психіки досліджених чинити опір впливу стресогенних чинників їх служби.

Відносно працездатності теж отримані позитивні результати. Хоча у значно меншому ступені (порівняно з попередніми параметрами), але вона все одно збільшилась. Після тренінгу цей показник виріс на 0,72 ум. од. ($p \leq 0,01$). Дія тренінгу і на коефіцієнт адаптації мала місце: він збільшився від 0,21 ум. од. до 0,31 ум. од. ($p \leq 0,05$), що можна однозначно оцінити як позитивне зрушення.

Висновки. Отримані результати дозволяють стверджувати, що використання соціально-психологічного тренінгу в якості засобу психологічної корекції травмованої психіки у бійців спецпідрозділів МВС України є ефективним і може бути рекомендованим для використання у роботі з даним контингентом.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андреев Н. В. Психодиагностика и возможность прогноза дезадаптивных реакций работников органов внутренних дел в боевой обстановке : Материалы семинара [«Психологическая диагностика и коррекция постстрессовых состояний»] / Н. В. Андреев. – М. : Академия управления МВД России, 1997. – С. 38–44.

2. Долженко О. С. Вимоги до якостей особистості працівників ОВС, які здійснюють службу в екстремальних умовах : Збірник наукових праць / О. С. Долженко // Проблеми екстремальної та кризової психології. – Вип. 5. – Харків : УЦЗУ, 2008. – С. 49–54.

3. Кокун О. М. Психофізіологічні аспекти професійного відбору фахівців для діяльності в особливих умовах : Збірник наукових праць / О. М. Кокун, О. В. Нічик // Проблеми екстремальної та кризової психології. – Вип. 5. – Харків : УЦЗУ, 2008. – С. 67–79.

4. Логачов М. Г. Психологічна підготовка особового складу спеціальних підрозділів ОВС до дій в екстремальних ситуаціях : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня кандид. психол. наук : спец. 19.00.06 «Юридична психологія» / Логачов Микола Григорович. – Харків, 2001. – 16 с.

5. Тімченко О.В. Професійний стрес працівників органів внутрішніх справ України (концептуалізація, прогнозування, діагностика та корекція) : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня д-ра психол. наук : спец. 19.00.06 «Юридична психологія» / Тімченко Олександр Володимирович. – Харків, 2003. – 35 с.