

РЕКОМЕНДАЦІЇ З ПИТАНЬ ПРОФІЛАКТИКИ ТРАВМ ПСИХІКИ ЩОДО ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОСОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА УДОСКОНАЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БІЙЦІВ ГРУП ЗАХОПЛЕННЯ

Наведено експериментально перевірені результати, пов'язані з психологічною корекцією негативних змін у психіці бійців груп захоплення. Рекомендації практичним психологам, що здійснюють діяльність, спрямовану на профілактику психологічних розладів, базуються на емпіричному матеріалі автора.

ПРИСЕНКО А. А. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВОПРОСАМ ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМ ПСИХИКИ ОТНОСИТЕЛЬНО ПСИХОСОМАТИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОЙЦОВ ГРУПП ЗАХВАТА

Приведены экспериментально проверенные результаты, которые связаны с психологической коррекцией негативных изменений в психике бойцов групп захвата. Рекомендации практическим психологам, осуществляющих деятельность, направленную на профилактику психологических расстройств, базируются на эмпирическом материале автора.

PRISENKO A. RECOMMENDATIONS ON PREVENTING MENTAL TRAUMA FOR KEEPING PSYCHOSOMATIC HEALTH AND IMPROVING PSYCHOLOGICAL TRAINING OF CAPTURE UNITS' OFFICERS

Experimentally verified results that are related to psychological correction of adverse changes in the psyche of capture groups' officers are presented. Recommendations to practical psychologists engaged in activities aimed at the prevention of psychological disorders are based on empirical evidence of the author.

Актуальною проблемою у сучасній науці є пошук шляхів та методів запобігання травмам психіки у бійців груп захоплення та розробка засобів психологічного моніторингу їх професійної діяльності. Аналіз літератури свідчить, що рекомендацій з питань проведення профілактики травм психіки та проведення психологічної підготовки з урахуванням особливостей оперативно-службової діяльності бійців груп загарбання не розроблено, що спонукало нас розробити такі рекомендації для даного контингенту спецпідрозділів міліції.

Мета роботи – розробити рекомендації щодо профілактики травм психіки та удосконалення психологічної підготовки бійців груп захоплення.

Результати дослідження. Здійснення психокорекційної роботи шляхом застосування соціально-психологічного тренінгу – важливий процес. Разом із тим, загальновідомо, що будь-якій хворобі розумніше запобігти, ніж її лікувати. 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 захоплення повинна здійснюватися на базі загальної і спеціальної психологічної підготовки, про яку буде сказано нижче. А для працівників спецпідрозділів, які беруть безпосередню участь у затриманні озброєних злочинців або звільненні заручників тощо і можуть зазнавати травматичних впливів на психіку, необхідно:

- навчити користуватись методами і способами саморегуляції з обов'язковим врахуванням умов, у яких вони працюватимуть;
- навчити самоконтролю та спостереженню за колегами, умінню своєчасно розпізнавати психічні порушення та вчасно їх ліквідувати;
- відпрацювати уміння нейтралізації переляку, страху, паніки та наслідків психологічного стресу;
- сформувати особисті установки щодо цінності людського життя й обґрунтованого ризику заради ідеї та Батьківщини;
- навчити способам формування стресостійкості та психологічного опору в умовах виконання оперативно-службових завдань;
- 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 захоплення може бути достатньою або високою, коли їм буде доведено й роз'яснено можливі результати впливу на їх психіку ризиконебезпечних умов несення служби. У зв'язку з цим на фахівців центрів практичної психології при управління органів внутрішніх справ покладається відповідальність за проведення з бійцями груп захоплення як загальної, так і спеціальної психологічної підготовки.

Першим принципом, який необхідно враховувати практичним психологам, повинен бути принцип довіри між працівником і психологом. При цьому важливими є також уважність і відданість психолога роботі, щире бажання допомогти та здатність схилити пацієнта до віри у позитивний результат психопрофілактичних або психокорекційних заходів.

Другий принцип практичного психолога – це принцип урахування особливостей особистості бійців груп захоплення. Представники даної категорії – це «особливий» контингент, 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 методику «навчання їх життю», розумування тощо. Значно більший ефект і ступінь довіри будуть досягнуті шляхом проведення бесід, без тиску й оцінювання засвоєного, з розбором конкретних життєво небезпечних ситуацій, які їм довелося пережити.

Третій принцип, який бажано враховувати, – це відсутність установки «я вас навчаю», необхідна заміна її установкою «я з вами живу одними незгодами». Подавати матеріал з психологічної підготовки краще в процесі ділових ігор, розбору реакцій колег або законів східних бойових мистецтв.

Головна мета психолога, який працює з бійцями груп захоплення, – 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 захист своєї психіки від дії на неї стресогенних чинників.

Спеціальна психологічна підготовка працівників груп захоплення повинна базуватись на дії на їх психіку максимально наближених до реальних умов виконання оперативних завдань (неочікувані напади на бійців: ззаду, у воді, вночі; з пострілами, холодною зброєю, з

використанням больових прийомів тощо). Головним у спеціальній психологічній підготовці має бути доведення бійцям переваг тих осіб, які володіють своїми психічними станами, здатні керувати ними у складних, непередбачуваних обставинах і виходити з них якомога менше травмованими як фізично, так і психічно.

Спеціальна психологічна підготовка – це бойове навчання, і чим точніше воно нагадуватиме реальні умови «двобою зі злочинцями», тим ефективнішим буде результат такого навчання. Безумовно, після цього обов'язково повинен проводитися «розбір польотів», тобто аналіз дій, стосунків тощо.

Крім того, загальна психологічна підготовка бійців передбачає вивчення питань про психіку та механізми її регуляції, поняття про емоційно-вольову сферу, психологічні процеси та стани. У спеціальній психологічній підготовці слід сконцентрувати увагу на особливостях формування та ступенях прояву цих станів і процесів в екстремальних, ризиконебезпечних умовах.

Але найголовнішим у психологічній підготовці працівників груп захоплення має бути формування віри у свої можливості, у непереможність духовної зброї і її перевагу над нікчемними потребами і нелюдськими діями злочинців.

Важливим результатом психологічної підготовки бійців груп захоплення є засвоєння ними умінь у найкоротші строки, у складних, життєво небезпечних умовах мобілізувати свої психологічні резерви, перебороти тривожність, депресію, страх, панічні прояви, нарешті інстинкт самозбереження і холодно-кріво діяти адекватно ситуації.

Позитивною оцінкою психологічної підготовки може бути упевненість кожного бійця в тому, що він спроможний не тільки забезпечити високий рівень психоемоційної стійкості, але й відновити нервово-психічну енергію за короткий проміжок часу у незвичних та складних умовах.

Успішність психологічної підготовки також забезпечується низкою факторів:

- розділення з психологом повторного переживання травми в безпечному просторі;
- зниження почуття ізоляції і забезпечення почуття належності, доречності, загальної цілей, комфорту і підтримки;
- робота в групі з тими, хто має позитивний досвід, що дає можливість відчувати універсальність особистого досвіду;
- позбавлення почуття ізолюваності, відчужування;

– забезпечення соціальної підтримки і можливості розділити з іншими емоційні переживання;

– з'ясування загальних проблем, вивчення методів подолання наслідків травми і розуміння того, що особиста травма потребує свого розв'язання;

– спостереження за тим, як інші переживають спалахи інтенсивних ефектів, що дає підтримуючий та підбадьорюючий ефект;

– можливість бути в ролі того, хто допомагає, вселяє віру і здатний повернути почуття особистої гідності;

– розділення загальних проблем учасниками групи;

– подолання почуття особистої нецінності;

– можливість дізнатися про життя інших членів групи, переміщуючи тим самим фокус почуття особистої ізольованості й негативних самознищувальних думок;

– зменшення провини і сорому, розвиток довіри, здібності розділити горе і втрати;

– можливість поділитись своїми почуттями з ким-небудь;

– зміцнення упевненості в тому, що корекція свого стану цілком реальна;

– можливість скласти особисте уявлення про реальності змін, які відбуваються з кожним членом групи.

У психологічній підготовці бійців груп захоплення важливо також враховувати принцип, сутність якого полягає в тому, що впливаючи на конкретні прояви психічних порушень у поведінці людини, можна досягти загального поліпшення психічного здоров'я. Цілком прийнятним для реалізації цього принципу може бути метод нейролінгвістичного програмування (НЛП). Боротьба з дезадаптивною поведінкою, яка викликана дією на бійця стресогенних умов при виконанні оперативного завдання, здійснюється шляхом поступового наближення до ситуацій, які викликають страх, нівелюючи при цьому тривогу станом релаксації. Людина вводиться в стан релаксації, потім на неї діють стимулом, що викликає реакцію тривоги, яка, у свою чергу, відволікається станом релаксації. Ця процедура повторюється доти, доки людина не навчиться ефективно контролювати свій стан у різних життєвих ситуаціях.

Для того, щоб навчити співробітника групи захоплення проведенню цієї процедури, треба, щоб перед цим він засвоїв методи входження у стан релаксації. Після цього необхідно ретельно розглянути умови, які викликають стан тривоги і диференціювати їх за ступенем підсилення. Після цього міліціонер

під керівництвом психолога занурюється у психотравмуючу ситуацію.

Справа в тому, що переживання ризиконебезпечних умов, реальної загрози життю, усвідомлення цієї ситуації настільки сильно фіксується у свідомості працівника, що він довго не може перемогти страх у ситуаціях, які нагадують йому пережите. У такому разі марно пояснювати людині, що ситуація не становить небезпеки; необхідно навчити її долати свій негативний стан, поступово, раз у раз занурюючи його у відтворений потік почуттів і станів.

Практичний психолог повинен навчити бійців всьому, що якимось чином пов'язане з психотравмуючими обставинами в минулому, вміти відсторонено міркувати на важку тему і руйнувати емоційний зв'язок з цими подіями. Тобто в цьому разі працювати треба вже не з обставинами психотравмуючої події, а з емоціями і почуттями, які її супроводжують.

Під час роботи з бійцями груп захоплення дуже важливо дотримуватися ще одного правила: говорити з ними їх словами, їх баченням смертельної ситуації і проблем її подолання. Не треба нав'язувати особисте бачення проблеми, тому що ці фахівці мають високий рівень негативізму, імпульсивності й можуть різко заперечити всім рекомендаціям, які вони до цього сприймали спокійно.

Вважаємо доречним нагадати принцип, який вимагає від будь-якого наставника чи вчителя висловлюватись якомога простіше, без особливих складнощів, бажано побутовою мовою, що сприятиме порозумінню психолога з тими, кого він навчає.

На наш погляд, реалізувати сказане, а також досягти успіху у роботі з психологічної підготовки бійців груп загарбання можна, дотримуючись таких умов:

– емпатійно вислуховувати потерпілих осіб;

– формувати надійний довірчого контакту;

– надавати правдиву інформацію бійцеві про його психічні розлади і можливості їх побороти або скорегувати;

– підготувати постраждалого до повернення до больових травматичних переживань;

– не ідентифікувати темп роботи і саморозкриття постраждалого;

– сформувати щирю, довірчу атмосферу.

На основі отриманих даних можна зробити наступні **висновки**:

1. У проведенні профілактичної роботи з бійцями груп захоплення треба керуватись трьома принципами: а) довіри; б) урахування особливостей їх особистості; в) установкою «з вами живу одними незгодами».

2. Спеціальна психологічна підготовка бійців груп захоплення повинна базуватись на дії на їх психіку максимально наближених до реальних умов виконання оперативних завдань.

Перспективою подальших досліджень має бути розроблення шляхів психотерапії постраждалих бійців груп захоплення.

Література

1. Лефтеров В. А. К вопросу об эффективности использования психологических тренингов в правоохранительной деятельности / В. А. Лефтеров // Право і безпека. – 2005. – № 4'3. – С. 186–188.

Надійшла до редколегії 17.06.2010

УДК 159.942

М. О. ЧМІЛЬ,

*кандидат психологічних наук,
старший викладач кафедри тактико-спеціальної підготовки
навчально-наукового інституту підготовки фахівців міліції громадської безпеки
Харківського національного університету внутрішніх справ,*

О. С. СКЛЯР,

*курсант 4-го курсу
Харківського національного університету внутрішніх справ*

**СУЇЦИД У СПІВРОБІТНИКІВ ОРГАНІВ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
ТА ЙОГО ПРИЧИНИ**

*Найвища зарозумілість – або зневага, або прояв безсилля духу...
Бенедикт Спіноза [2]*

Наведено результати досліджень основних причини, які зумовлюють суїцид у працівників міліції. Розглянуто вплив умов праці на це негативне явище.

ЧМІЛЬ М. А., СКЛЯР О. С. СУИЦИД У СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ И ЕГО ПРИЧИНЫ

Приведены результаты исследований основных составляющих, которые являются причинами суицида работников милиции. Рассмотрено влияние условий труда на это негативное явление.

CHMIL M., SKLIAR O. SUICIDE OF POLICE OFFICERS AND ITS REASONS

Research results of basic reasons which are the causes of police officers' suicide are presented. Influence of labour conditions on this negative phenomenon is considered.

Самогубство є вкрай негативним явищем для кожної країни. Це явище має соціальне, економічне, політичне, релігійне та психологічне підґрунтя. Рівень самогубств в Україні з 1999 по 2003 рр. нами досліджувався раніше (рис. 1). В Україні у 2006 р. зареєстровано 63000 смертей, з яких самогубство становила 15,9 %. В інших країнах світу це питання сто-

їть не так гостро. На 100 тис. населення у Швейцарії зафіксовано 24,4 самогубств на рік, у Бельгії – 23,1, у Японії – 21,1, у ФРН – 20,3. Найбільш небезпечно це явище впливає на діяльність силових структур. Тому нами було розглянуто проблеми та основні причини виникнення суїциду серед правоохоронців.

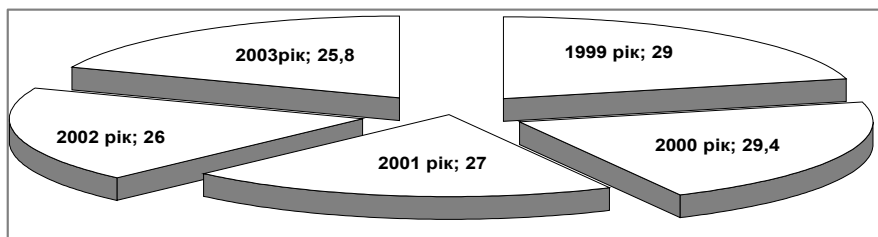


Рис. 1. Кількість самогубств в Україні на 100 тис. населення за роками