

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОФІЛАКТИКИ ПСИХОСОМАТИЧНИХ РОЗЛАДІВ У ПРАЦІВНИКІВ МІЛІЦІЇ

Анотація. В статті обґрунтовано, що важливою складовою психологічного забезпечення діяльності міліції є профілактика виникнення психосоматичних розладів у працівників. Перспективними напрямками такої профілактики автор вважає удосконалення професійного психологічного відбору та професійної психологічної підготовки.

Професійний психологічний відбір – комплекс заходів, який забезпечує визначення відповідності індивідуально-психологічних властивостей працівника вимогам професійної діяльності. У контексті профілактики психосоматичних розладів він повинен бути зорієнтований на: а) встановлення ступеня розвиненості професійно значущих якостей; б) визначення рівня розвиненості властивостей, що визначають стресостійкість особистості. Професійна психологічна підготовка особового складу полягає в: одержанні знань про сутність та основні прояви стресу, тренуваннях та відпрацюваннях стресогенних ситуацій із метою вироблення алгоритмів реагування на небезпечні зміни ситуації.

Ключові слова: психологічне забезпечення, психологічний відбір, психологічна підготовка, психосоматичні розлади, стрес, стресостійкість.

Постановка проблеми. Реформування органів внутрішніх справ повинне, окрім іншого, передбачати й удосконалення професійного відбору та професійної підготовки працівників. Між тим, проблеми, що стосуються суб'єкта діяльності, традиційно розцінюються як вторинні, менш важливі, порівняно з нормативно-правовим, організаційно-методичним та фінансово-економічним забезпеченням процесу

реформування. Інколи складається враження, що правоохоронець зобов'язаний самостійно вирішувати проблеми власного професіогенезу. При цьому не викликає заперечень, що зміст і умови професійної діяльності здатні чинити як позитивний, так і негативний вплив на особистість. На наше переконання, зростаючі вимоги держави і суспільства до ефективності протидії злочинності та охорони громадського порядку повинні супроводжуватися й удосконаленням системи психологічного забезпечення правоохоронної діяльності.

Стан розробленості проблеми. Психологічному забезпеченню професійної діяльності в системі МВС України присвячені роботи Д. О. Александра, В. Г. Андросюка, В. І. Барка, Л. І. Казміренко, О. І. Кудерміної, В. О. Лефтерова, В. С. Медведєва, І. М. Охріменка, О. В. Тімченка, О. М. Цільмак та інших юридичних психологів. Проблема психологічного забезпечення осіб, схильних до психосоматичних розладів, дотепер комплексно не досліджувалася.

Метою написання статті є висвітлення сучасного стану та визначення перспектив удосконалення професійного психологічного відбору та професійної психологічної підготовки працівників міліції.

Виклад основного матеріалу. Профілактика психосоматичних розладів працівників міліції повинна передбачати комплексне використання методів і засобів, спрямованих на зниження інтенсивності впливу на особистість психотравмуючих чинників професійної діяльності. Такі методи і засоби складають сутність наступних заходів:

1) професійний психологічний відбір кандидатів на службу (навчання у закладах освіти системи МВС України), зорієнтований на вирішення двох основних завдань: а) встановлення наявності та ступеня розвиненості професійно значущих якостей, необхідних

для оволодіння конкретними спеціальностями; б) визначення рівня розвиненості властивостей, що визначають стресостійкість особистості, та відсутності протипоказань до зайнятості в екстремальних видах діяльності;

2) професійна психологічна підготовка особового складу до дій в стресогенних умовах, що полягає в одержанні знань про сутність та основні прояви стресу, розумінні змін, що відбуваються в організмі та психіці внаслідок його дії), багаторазових тренуваннях та відпрацюваннях стресогенних ситуацій із метою вироблення алгоритмів реагування на певні небезпечні зміни навколишнього середовища, проведенні тактичних навчань із наближенням до реальних умов оперативно-службової діяльності.

З позицій особистісного підходу під професійним психологічним відбором у системі МВС України слід розуміти спеціалізовану процедуру вивчення особистості та оцінки придатності кандидата до оволодіння спеціальністю, успішного виконання обов'язків як у звичайних, так і в екстремальних умовах. Відповідно, професійний психологічний відбір – це комплекс заходів, який забезпечує визначення відповідності індивідуально-психологічних властивостей працівника вимогам професійної діяльності і спрямований на підвищення якості комплектування особовим складом практичних органів та навчальних закладів МВС України [1].

У теперішній час професійний відбір до органів внутрішніх справ України складається з 4-х ланок: соціально-правова – підтвердження соціальної лояльності кандидата (відсутність адикцій, делінквентності та інших фактів, що його компрометують); медична – констатація фізичного та психічного статусу у межах норми; освітня – встановлення належного рівня знань загального профілю; психологічна – вивчення особливостей

особистості та рівня інтелектуального розвитку. При цьому висновки перших є обов'язковими («придатний – не придатний»), останньої – рекомендаційними, тобто йдеться про розподіл претендентів на 3 групи за ступенем імовірності прогнозу наступних успіхів у навчанні та діяльності: «придатний», «умовно придатний», «не придатний».

На недостатню ефективність психологічного відбору до ВНЗ МВС України у теперішній час впливає також його багатоетапність та відсутність спадкоємності. Так, на першому етапі він проводиться психодіагностичними центрами та лабораторіями при військово-лікарських комісіях і має на меті відсів осіб із межовими психічними аномаліями особистості та межовим рівнем розвитку інтелекту. Метою другого етапу психологічного відбору, що здійснюється працівниками служби психологічного забезпечення апаратів УМВС України в областях, є відбір кандидатів, придатних саме до навчання, тобто на відповідність статусу студента. Третій етап психологічного відбору проводиться психологами вузів і зорієнтований на виділення «групи посиленої психологічної уваги» та визначення кандидатів на посади молодших командирів із числа осіб, зарахованих на навчання. Відсутність взаємозв'язку між вказаними етапами створює громіздкість у процедурі відбору та негативно впливає на його кінцевий результат.

Відповідно, на необхідності трансформації методологічних, парадигмальних, методичних та організаційних підходів до професійного психологічного відбору наголошує низка науковців, причому їх бачення коливається в широких межах – від удосконалення існуючої системи до радикальних змін, тобто повної перебудови.

Безумовно, що найбільш важливим етапом вивчення особистості кандидата на службу є складання

відповідної програми: залежно від конкретних завдань, із усього різноманіття ймовірних характеристик і якостей людини для вивчення виділяються тільки певні характеристики. Такі програми різняться між собою, але, як правило, представлені наступними елементами: 1) психологічний аналіз конкретного виду діяльності та виявлення вимог цієї діяльності до працівника; 2) визначення професійно важливих якостей, що відповідають вимогам діяльності і забезпечують успішність її виконання в конкретних умовах; 3) вибір методів і складання комплексу методик для виявлення наявності і рівня розвитку цих якостей у працівника; 4) розробка оптимальної процедури (технології) проведення вивчення та оцінювання якостей і характеристик особистості; 5) складання висновку, що містить в собі характеристику та оцінку професійно важливих якостей кандидата, а також рекомендації з його подальшого використання в службовій діяльності.

Наукові дослідження засвідчують, що здійснення професійної діяльності при певному поєднанні об'єктивних і суб'єктивних чинників може спричинити виникнення у працівників міліції різноманітних розладів психіки, а також соматичних захворювань різного генезу [2; 3 та ін.].

Вищезазначене вимагає внесення необхідних коректив у модель особистості працівника міліції та перелік психодіагностичних методик, що застосовуються при професійному психологічному відборі, аби схильність до психосоматичних розладів могла бути встановлена вже на початкових етапах професійного становлення.

В даній статті ми уникаємо дискусій щодо поняття та складових моделі особистості, обираючи найбільш просте з них: модель особистості – науково обґрунтована система особистісних критеріїв (образ особистості), що найбільшою мірою відповідає вимогам

професійної діяльності. Відповідно, психодіагностичні методики повинні обиратися з врахуванням вимоги найбільш повної презентації цих критеріїв.

Основними складовими моделі особистості працівника міліції, схильного до психосоматичних розладів, на нашу думку, є особливості емоційно-вольової сфери, темпераментальні та характерологічні особливості, а також особливості «Я-образу». Як встановлено нами в пілотажному дослідженні, схильність до психосоматичних розладів притаманна 37,1% працівників міліції зі стажем роботи понад 5 років. Вони вказували на скоріше незадовільне самопочуття та наявність проблем зі здоров'ям (болі в шлунково-кишковому тракті, головний біль, болі в серці та різкі коливання артеріального тиску, негаразди статевого життя, ускладнення в органах дихання).

Узагальнення результатів проведеного психодіагностичного опитування дозволяє виділити декілька домінуючих показників у структурі особистості працівників міліції, схильних до психосоматичних розладів:

1) дискомфортне самопочуття через знижений настрій, активність, енергійність та піддатність ситуативній тривожності;

2) низький загальний рівень емоційного інтелекту, що більшою мірою стосується проблемних зон внутрішньоособистісного емоційного інтелекту, аніж міжособистісного емоційного інтелекту; алекситимічний тип особистості; низький рівень емоційної обізнаності, суперечливі (низькі або високі) рівні розпізнавання емоцій інших людей та управління своїми емоціями, що визначає схильність до маніпулювання оточенням; низькі значення емоційної відкритості, самоаналізу та самозахисту;

3) домінування холерично-меланхолічного темпераменту та його взаємозв'язки зі шкалами

індивідуалістичності, імпульсивності, соматизації тривоги та емоційної лабільності за ММРІ;

4) значні відмінності між реальним та ідеальним «Я-образами», що свідчить про незадоволеність наявним станом речей;

5) занижена самооцінка, переживання ситуації зтяжнього внутрішньоособистісного конфлікту, суперечливості між прагненням до визнання групою та ворожістю щодо її учасників;

6) переважання в структурі особистості якостей, що свідчать про боязкість, невміння проявити супротив, страх неуспіху як основи мотиваційної спрямованості, що визначає конформну поведінку;

7) домінування інтрапсихічної спрямованості особистісного реагування на ймовірний хворобливий стан, що зумовлює порушення соціальної та професійної адаптації та проявляється в емоційно-вольових розладах, зокрема, реакціях подразливої слабкості, тривожності та пригніченості, «втечі» в хворобу.

Таким чином, у моделі особистості працівника міліції, схильного до психосоматичних розладів, провідного значення набувають ознаки, пов'язані з особливостями емоційно-вольового реагування на психотравмуючі ситуації. Відповідно, ця обставина повинна враховуватися як при проведенні професійного психологічного відбору, так і в процесі психологічного та медико-психологічного (у формі щорічних диспансеризацій особового складу) супроводження. Колірний тест М. Люшера, що використовується в теперішній час, дозволяє з достатнім ступенем об'єктивності зафіксувати актуальний емоційний стан людини, нюанси її настрою та рівень стресостійкості, але лише в конкретному проміжку часу.

Це означає, що до переліку психодіагностичних методик, які застосовуються при проведенні професійного психологічного відбору, слід включити

інструментарій, здатний максимально повно зафіксувати особливості та рівень розвитку емоційного інтелекту. З числа наявних методик нам видається найбільш інформативним тест Дж. Мейера – П. Селовея – Д. Карузо (MSCEIT v 2.0). Але відповіді на всі його позиції потребують від респондента значного часу, а від дослідника – спеціальної підготовленості в частині інтерпретації одержаних результатів. Оскільки психодіагностична діяльність практичних психологів в МВС України має певну специфіку щодо її обсягу та часу, більш доцільним, на нашу думку, є використання опитувальника емоційного інтелекту (ЕмІн) Д. В. Люсіна, що дозволяє вимірювати різні аспекти міжособистісного та внутрішньоособистісного емоційного інтелекту (загалом – 10 критеріїв, результати представляються в сирих балах або стенайхах).

Якість валідизації методики є достатньою, аналіз гендерних і вікових відмінностей засвідчив відсутність значущих відмінностей між дисперсією у чоловіків і жінок, а також респондентів різного віку [4].

Потребують уваги та є важливими результати валідизації щодо середніх значень у чоловіків – вони вищі за жіночі за всіма шкалами, причому ці відмінності високо значущі для шкал «Внутрішньоособистісний емоційний інтелект» та «Управління емоціями», і перебувають на межі традиційно прийнятого рівня значущості 0,05 для шкал «Міжособистісний емоційний інтелект» та «Розуміння емоцій». Такі результати суперечать загальноприйнятому уявленню (часто підтверджуваному емпірично), що жінки загалом володіють більш високим емоційним інтелектом. Можливе пояснення полягає в тому, що чоловіки демонструють більшу впевненість у своїй компетентності і більш високу самоефективність, менше сумніваються у своїх можливостях. Причому найбільші відмінності спостерігаються за тими шкалами, де

перевага чоловіків відповідає гендерним стереотипам, наприклад, що чоловіки краще контролюють власну поведінку і власні емоції.

В контексті зазначеного стає зрозумілим, чому результати за опитувальником EmIn Д. В. Люсіна (як і за іншими методиками оціночного характеру) у наших респондентів вищі, ніж за тестом Дж. Мейера – П. Селовея – Д. Карузо (MSCEIT v 2.0), де підсумкова оцінка залежить від якості виконання невербальних завдань. Також це ще раз підтверджує, що самопочуття осіб, схильних до психосоматичних розладів, швидше залежить від їх ставлення до власного здоров'я, ніж від об'єктивних його параметрів.

Встановлена закономірність є, на нашу думку, вагомим аргументом на користь доповнення батареї психодіагностичних методик, що використовуються при професійному психологічному відборі, саме опитувальником EmIn Д. В. Люсіна, а не тестом Дж. Мейера – П. Селовея – Д. Карузо (MSCEIT v 2.0), оскільки встановлений за його допомогою загальний рівень емоційного інтелекту також перебуває у межах низьких значень.

Серед інших показників у структурі особистості працівників міліції, схильних до психосоматичних розладів, слід звернути увагу на домінування холерично-меланхолічного темпераменту та його взаємозв'язки зі шкалами індивідуалістичності, імпульсивності, соматизації тривоги та емоційної лабільності за ММРІ, а також значні відмінності між реальним та ідеальним «Я-образами», що свідчить про незадоволеність респондентів наявним станом речей.

Перший із цих показників може бути встановлений за допомогою опитувальника ЕРІ Г. Айзенка, обов'язкового при професійному психологічному відборі та щорічних диспансерних оглядах працівників міліції, що надає, окрім іншого,

можливість характеризувати динаміку їх особистості в лонгітюдному вимірі. Проблема незадоволеності собою, що відображається відмінностями між реальним та ідеальним «Я-образами», на наше переконання, виникає вже в процесі професійної діяльності та є не причиною, а наслідком загостреного індивідуального ставлення до її змісту та умов.

Що стосується другої складової первинної профілактики – психологічної підготовки до оперативно-службової діяльності, то вона повинна бути представлена цільовими заняттями в системі службової підготовки та індивідуальним консультуванням працівників щодо природи стресу, наданні прикладів професійних та побутових стресорів, визначенні способів, якими тіло реагує на стресори, а також інформуванням про можливі стани психологічного дискомфорту, нездужання та хвороби, пов'язані зі стресом.

На нашу думку, роль психолога у первинній психопрофілактиці полягає в розробці психологічних засад пропаганди і впровадження здорового способу життя, формування психологічної культури здоров'я (напрями подолання безвідповідальності працівників міліції щодо власного здоров'я). При розробці заходів первинної профілактики необхідне вивчення психотравмуючих факторів, що діють на працівника, та стійкості психіки щодо їх впливу.

Поряд із цим, первинна психопрофілактика дозволяє мінімізувати упередженість щодо звертання за допомогою до психолога чи психотерапевта, яка сьогодні є досить типовою для працівників міліції.

Метою зустрічей практичного психолога з особовим складом повинне стати розуміння, що готових рецептів подолання стресу не існує і не може існувати в принципі. Але можливе напрацювання індивідуальної системи управління стресом, яка дозволяє контролювати стрес і зменшувати рівень напруженості організму. У

зв'язку з зазначеним у процесі професійної психологічної підготовки кожен працівник повинен засвоїти декілька основних позицій, а саме:

1) стрес може викликатися будь-якою життєвою ситуацією, котра (поступово або неочікувано) виводить особу з стану рівноваги; з'являється певний чинник, що з більшою чи меншою мірою інтенсивності позбавляє її стабільності і вимагає нейтралізації або усунення дисбалансу, який виник;

2) на одну й ту ж ситуацію різні люди реагують по-різному, оскільки інтерпретують її неоднаково. Така інтерпретація має назву *когнітивної оцінки* і нею можна керувати. Тому життєва ситуація, що потребує адаптації, становить собою необхідний, але не єдиний компонент стресу;

3) для особи більш важливою є не скільки сама життєва ситуація, стільки її сприйняття як стресової. Слідом за її сприйняттям настає емоційна реакція на подію. Така реакція призводить до фізіологічного збудження, відповідно, до підвищення рівня холестерину в крові, артеріального тиску та м'язового напруження, пришвидшення дихальних і серцевих ритмів, поряд із зниженням ефективності імунної системи, травлення, сили серцевого м'яза. Якщо фізіологічне збудження тривале або хронічне, воно може спричинити нездужання чи хворобу. Окрім того, стрес може мати й інші наслідки: низьку працездатність, міжособистісні конфлікти тощо;

4) основні ознаки стресового напруження: неможливість зосередитися на будь-чому («розпорошеність думок»), збільшення кількості помилок під час здійснення роботи, погіршення пам'яті, часте почуття втоми, збудливість, втрата радості від роботи, зростання потреби в палінні (збільшення кількості сигарет, що викурюються) та алкогольних напоїв, деформація почуття насичення їжею (відчуття

постійного недоїдання або зниження апетиту), поява болів (голови, спини, шлунка);

5) зміна когнітивної ситуації (переоцінка цінностей) здатна встановити бар'єр між сприйняттям реальності та її переживанням («Все можна виправити, допоки ми живемо»). Якщо цього не відбувається, особа переходить до «групи ризику» стосовно розвитку психосоматичних розладів;

б) такі бар'єри можуть бути як непродуктивними – вживання седативних препаратів, транквілізаторів, антидепресантів), звертання до алкоголю чи наркотиків, так і продуктивними – пригнічення фізіологічного та психологічного збудження за допомогою вольових зусиль, звертання до позитивних аспектів ситуації (вони є завжди, оскільки могло трапитися щось набагато гірше), використання методів релаксації. Ефективним засобом протидії стресовим переживанням є також фізична активність, що нейтралізує створені стресом продукти (наприклад, підвищений рівень адреналіну в крові), мобілізує організм на захист свого потенціалу та попереджує розвиток психосоматичних розладів внаслідок фізіологічного збудження.

Висновки. Таким чином, здійснення професійної діяльності при певному поєднанні об'єктивних і суб'єктивних чинників може спричинити виникнення у працівників міліції різноманітних психосоматичних розладів, що потребує внесення корективів у перелік психодіагностичних методик, що застосовуються у теперішній час при професійному психологічному відборі.

Психологічна підготовка до оперативно-службової діяльності повинна бути представлена цільовими заняттями в системі службової підготовки та індивідуальним консультуванням працівників щодо природи стресу, наданні прикладів професійних та побутових стресорів, визначенні способів, якими тіло

реагує на стресори, а також інформуванням про можливі стани психологічного дискомфорту, нездужання та хвороби, пов'язані зі стресом.

Література

1. Психологічне забезпечення оперативно-службової діяльності працівників міліції (у двох частинах). – Ч. 1. – Професійно-психологічна підготовка працівників оперативних підрозділів: [навч.-метод. посіб.]. / Александров Д. О., Казміренко Л. І., Юхновець Г. О. – К.: Національна академія внутрішніх справ України, 2003. – 124 с.
2. Котенёв И. О. Посттравматический стресс как управленческая проблема в коллективах с повышенной степенью профессионального риска / И. О. Котенов // Психологическая диагностика и коррекция ПТСР у сотрудников органов внутренних дел : [матер. сем. практ. психол. служб и подразд. ГУВД г. Москвы], (Москва, 19 дек. 1996 г.). – М., 1997. – С. 33–38
3. Мозговий В. І. Особистісний симптомокомплекс стресостійкості / стресовразливості у військовослужбовців служби правопорядку: [автореф. дис... канд. психол. н. : спец. 19.00.09 – Психологія діяльності в особливих умовах]. / В. І. Мозговий. – Харків, 2006. – 21 с.
4. Люсин Д. В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн / Люсин Д. В. // Психологическая диагностика. –2006. – № 4. – С. 3–22

Аннотация. В статье обосновано, что важной составляющей психологического обеспечения деятельности милиции является профилактика возникновения психосоматических расстройств у сотрудников. Перспективными направлениями такой профилактики автор

считает усовершенствование профессионального психологического отбора и профессиональной психологической подготовки.

Профессиональный психологический отбор – комплекс мер, обеспечивающий определение соответствия индивидуально-психологических свойств сотрудника требованиям профессиональной деятельности. В контексте профилактики психосоматических расстройств он должен быть сориентирован на: а) установление степени развития профессионально важных качеств; б) определение уровня развития свойств, определяющих стрессоустойчивость личности. Профессиональная психологическая подготовка личного состава состоит в: получении знаний о сущности и основных проявлениях стресса, тренировках и отработках стрессогенных ситуаций с целью выработки алгоритмов реагирования на опасное изменение ситуации.

Ключевые слова: психологическое обеспечение, психологический отбор, психологическая подготовка, психосоматические расстройства, стресс, стрессоустойчивость.

Summary. In the article the author argues that an important component of psychological support of the police is the prevention of psychosomatic disorders among employees. Promising areas of prevention the author considers the improvement of professional psychological selection and professional psychological training.

Professional psychological selection is a set of measures that provide a determination of compliance of individual psychological properties of the employee of the requirements of professional activities. In the context of prevention of psychosomatic disorders, he should focus on: a) the definition of the degree of development of professionally important qualities; b) the establish of the level of development of properties that define the stress resistance of the individual to stress. Professional psychological training of personnel is: gaining knowledge about the nature and the major manifestations of stress, training and practicing stress-producing situations to develop algorithms to respond to a dangerous situation changes.

Keywords: psychological support, psychological selection, psychological preparation, psychosomatic disorders, stress, stability of personality to stress.