

## ПРОГРАМА ПСИХОПРОФІЛАКТИКИ НЕГАТИВНИХ ВПЛИВІВ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДЛЯ БІЙЦІВ-ПОЧАТКІВЦІВ СПЕЦПІДРОЗДІЛІВ

У статті наведено авторська програма психопрофілактики негативних впливів професійної діяльності у бійців-початківців спецпідрозділів. За результатами проведеного психодіагностичного дослідження нами були виділені психологічні чинники, що потребують профілактики і психокорекції.

*Ключові слова:* бійці спецпідрозділу, психопрофілактика, тренінг.

В статті приводиться авторська програма психопрофілактики негативних впливів професійної діяльності у молодих бійців спецпідрозділів. На основі результатів проведеного психодіагностичного дослідження були виділені психологічні фактори, що потребують профілактики і психокорекції.

*Ключевые слова:* бойцы спецподразделений, психопрофилактика, тренинг.

Психологічна профілактика розвитку негативних психічних явищ у працівників спецпідрозділів ОВС, обумовлених специфікою службової діяльності, має на увазі превентивну діяльність, спрямовану на запобігання формуванню і проявам даного явища. Заходи психопрофілактичного характеру можуть здійснюватися в процесі індивідуального консультування, проведення соціально-психологічних і психокорекційних тренінгів.

Здійснення аналізу останніх досліджень і публікацій з цієї проблеми свідчить, що питання особливостей впливу на психіку працівників ОВС стресогенних чинників їх професійної діяльності вирішувались багатьма дослідниками [1, 2]. Існують дослідження, в яких доведено, що такі чинники викликають негативні зміни в психіці постраждалих осіб [3]. Важливою особливістю впливу також є специфіка службової діяльності, стаж та індивідуальне сприйняття екстремальних умов працівником ОВС [4]. Але питання психопрофілактики негативних психічних впливів професійної діяльності на таких фахівців розроблені недостатньо.

За результатами проведеного психодіагностичного дослідження нами були виділені психологічні чинники, що потребують профілактики і психокорекції у працівників спецпідрозділів. У початківців це: готовність до ризику, мотивація досягнення, агресивність і нервово-психічна стійкість. Відповідно до цих чинників нами була створена програма психопрофілактики, що включила чотири основні блоки. 1. Тренінг-семінар «Оптимізація готовності до ризику». 2. Тренінг мотивації досягнення. 3. Тренінг «Управління агресією». 4. Програма підвищення нервово-психічної стійкості.

### **Тренінг-семінар «Оптимізація готовності до ризику»**

У основі цієї частини програми лежать теоретичні положення, згідно з якими готовність до ризику є особовою рисою. Ризикована професія визначає розвиток професійно значимих особових якостей, їх поєднання.

При цьому ми вважаємо, що для розвитку оптимального рівня готовності до ризику в професійній діяльності працівника спецпідрозділів ОВС можливе використання спеціально розробленого нами тренінг-семінара.

Основне завдання тренінг-семінара полягало в організації роботи, пов'язаної з підвищенням самосвідомості особистості і оптимізацією рівня готовності до ризику у початківців. Практична реалізація тренінгової програми відповідала чотирьом основним стадіям психологічної технології конструктивної зміни поведінки - підготовці, усвідомленню, переоцінці, дії і зачіпала мотиваційну, когнітивну, афективну і поведінкову сфери особистості.

Стадія підготовки включала попередню бесіду з потенційними учасниками з метою роз'яснення їм цілей, завдань і змістовною спрямованістю майбутньої роботи. Тут відбувалося залучення працівників до позначеної тематики, стимулювався їх інтерес до пізнання себе, проводилася діагностика особових і професійних якостей, результати якої використовувалися на подальших стадіях тренінг-семінара.

За підсумками цієї роботи була утворена група, що складається з 14 осіб, які виявили бажання взяти участь в тренінговій програмі. Реалізація цієї стадії також включала проведення першої зустрічі учасників тренінгової групи з використанням вправ, спрямованих на знайомство, зняття психоемоційної напруги, встановлення довірчих стосунків і включеність в зміст тренінг-семінара.

## Питання психології

Встановлення правил групи. У цій частині роботи визначалися:

а) регламент зустрічей (час початку і кінця занять, тривалість, частота, режим роботи групи);

б) групові норми;

в) групові ритуали (спосіб вітання і прощання, обмеження, санкції за запізнення і порушення групових норм і ін.);

Збір проблематики. Для того, щоб отримати первинне уявлення про обмеження, утруднення і проблеми учасників, можливе обговорення по основних напрямках життєдіяльності.

При цьому дуже важливо дотримуватися послідовності обговорення - спочатку негативний досвід, а потім позитивний. Обговорення досвіду дає можливість розповісти про власні переживання з одного боку, і відреагувати негативні емоції, з іншого. Обговорення позитивного досвіду часто призводить до усвідомлення того, що не так усе погано, що є люди, на яких можна покластися, які можуть підтримати, які розуміють і люблять.

На етапі усвідомлення відбувалися, головним чином, когнітивні зміни - актуалізація значущості умінь діяти в ситуаціях ризику, прояснення цих ситуацій. На цьому етапі ми спостерігали підвищення рівня самосвідомості. Учасники починали по-новому дивитися на себе і власні дії, починали більшою мірою рефлексувати свою професійну діяльність. На цій стадії використовувалися такі методи, як міні-лекції, робота в малих групах, дискусія, брейнстормінг.

На етапі переоцінки до когнітивних змін підключилися ще і афективні. Учасники рефлексували свою поведінку, реакції і співвідносили їх з тим, який вплив вони роблять на оточення. На цій стадії в процесі ролевих ігор, програвання ситуацій, що містять в собі елементи ризику і пов'язані з прийняттям рішення, учасники отримували не лише зворотний зв'язок, але і спільно продумували можливі варіації виходу з них. В ході обговорень висувалися альтернативні точки зору, пов'язані з суб'єктивною оцінкою можливих наслідків того або іншого рішення. За підсумками цієї роботи учасниками були виділені найбільш продуктивні моделі поведінки в ситуаціях невизначеності, які можна використати в самостійній професійній діяльності.

На стадії дії учасники діставали можливість закріплення нових моделей поведінки в ризикованих ситуаціях, з якими вони можуть зіткнутися в професійній

діяльності. На цьому етапі обговорювалися підсумки тренінг-семінара, а також проводилася повторна діагностика, що виявляє психологічні особливості готовності до ризику.

### Програма тренінгу мотивації досягнення

Мета тренінгу: досягнення стійкого підвищення рівня мотивації досягнення удачі і зниження рівня мотивації уникнення невдачі у учасників тренінгу.

Завдання тренінгу: 1. Досягнення того, щоб у учасників тренінгу після закінчення його з'явилися/розвинулися стійкі бажання і уміння в самостійній постановці цілей діяльності. 2. Розвиток стійкого прагнення до досягнення самостійно поставленої мети. 3. Нівеляція прагнення сподобатися оточуючим у своїх цілях, засобах і результатах діяльності. 4. Навчання умінню і бажанню вибирати середні або трохи вище за середні по складності виконання завдання.

1. Змістовні аспекти роботи в тренінгу мотивації досягнення.

Як було вже вказано основними категоріями мотивації досягнення являються: самостійна постановка мети, прагнення досягти самостійно поставленої мети, відсутність прагнення сподобатися і перевага середніх по трудності завдань. У зв'язку з цим необхідно відмітити те, що ці категорії знаходяться в глибокому взаємозв'язку між собою і, відбиваючи окремі сторони мотивації досягнення, вони не можуть розглядатися як самостійні чинники, незалежно від інших, що допомагають, у разі негативної зарядженої тих, що заважають розвитку мотивації досягнення. Для зміни рівня мотивованості особливо важливим видається не парціальне використання цих категорій в методах: вправах, іграх і так далі, а синтетичне використання принаймні двох категорій в кожному методі.

Тому, як правило, на практиці йдеться вже не про ці категорії або показники, а про формувальні впливи. Основні формувальні впливи об'єднані в чотири групи:

1) формування синдрому досягнення, тобто переважання у людини прагнення до успіху над прагненням уникати невдачі; 2) самоаналіз; 3) виробітки оптимальної тактики цілеутворення в конкретних видах поведінки і в житті в цілому; 4) міжособова підтримка. Кожна з цих груп складається у свою чергу з сукупності конкретніших впливів.

Так, наприклад, формування синдрому досягнення припускає:

а) навчання способам створення проєктивних оповідань з яскраво вираженою темою досягнення, б) навчання способам поведінки, типовим для людини з високорозвинутою мотивацією досягнення (перевага середніх по труднощів цілей і уникнення легких і дуже складних цілей; перевага ситуацій з особистою відповідальністю за успіх справи; уникнення ситуацій, де мету задають інші люди; перевага ситуацій із зворотним зв'язком і так далі), в) вивчення конкретних прикладів зі свого повсякденного життя, а також з життя людей, що мають високорозвинену мотивацію досягнення; аналіз цих прикладів за допомогою системи категорій, використовуваних при діагностиці мотивації досягнення.

У програмі цього тренінгу закладено використання усіх формувальних впливів.

2. Особливості форм і методів проведення тренінгу мотивації досягнення.

В процесі тренінгу учасникам видається стимульний матеріал: категорії зміст проєктивних оповідань, що відбивають мотивованість на досягнення і уникнення, малюнки з темою досягнення. Також видається матеріал, що репрезентує ситуацію тренінгу: переліки категорій і характеристик, властивих мотивації досягнення успіху, а також вправи для самостійного виконання.

3. Структурні компоненти занять.

Тривалість тренінгу складає два дні, в два етапи. Тривалість одного етапу - п'ять годин, включаючи одну перерву.

Відповідно до традиційних представлень про поетапність засвоєння мотиву досягнення увесь тренінг розбитий на шість кроків (по три на кожен етап):

1) привертання уваги учасників до змісту тренінгу; 2) отримання учасниками в ході різних ігор і при виконанні спеціальних вправ досвіду мислення, поведінки і емоційного реагування, що відповідає цьому мотиву; 3) засвоєння учасниками спеціальних термінів, що означають різні компоненти формованого мотиву; 4) співвідношення цього мотиву кожним учасником зі своїм ідеалом, зі своїми основними духовними цінностями і особове прийняття мотиву; 5) практичне використання учасниками (за допомогою ведучого) знань, отриманих в ході тренінгу, в реальних життєвих (тренінгових) ситуаціях; 6) самостійна поведінка учасників відповідно до засвоєного мотиву на тлі допомоги, що зменшується, і контролю, що ослабляється, з боку ведучого.

Кожен крок в середньому займає близько півтори години, але залежно від потреби, категорії учасників ведучий має право варіювати витрати часу.

### Тренінг «Управління агресією»

Мета тренінгу — усвідомлення і навчання конструктивним способам управління агресією. Специфіка нашої програми, у порівнянні з усіма іншими полягає в тому, що усі інші тренінги вписуються в рамки біхевіоральної парадигми. Цей тренінг, порушуючи формат класичного поведінкового тренінгу, органічно поєднується з когнітивними і екзистенціально-гуманістичними психотерапевтичними методами. Виходячи з цього, корекційна праця в групі відбувається не лише на поведінковому рівні, але і на особовому, тим самим зачіпаючи глибинні пласти індивідуальності.

Програма «Тренінг управління агресією» має триденну тривалість. Традиційні тренінгові процедури — ролеві ігри, різного роду вправи, дискусії, міні-лекції, поєднуються з психотерапевтичними. З психотерапевтичних методів використовуються: раціонально-емоційна психотерапія, психосинтез, гештальттерапія, соконсультування, екзистенціальна психотерапія.

У програмі тренінгу була використана модель покрової зміни агресивності учасників:

1. Усвідомлення - розширення інформованості про агресивність як особистісну рису.

2. Переоцінка власної особистості - оцінка того, що учасник відчуває і думає про себе, власну поведінку в ситуаціях професійної діяльності.

3. Переоцінка оточення - адекватна оцінка впливу агресивності працівника спецпідрозділів на інших людей.

4. Внутрішньо-групова підтримка - відкритість, довіра, співчутливе розуміння групи при обговоренні проблеми агресивності.

5. Закріплення «Я» - пошук, вибір і ухвалення рішення діяти, формування упевненості в можливості конструктивної зміни ситуації.

6. Підкріплення - самопохвала або похвала від учасників групи у зв'язку з конструктивною зміною поведінки.

7. Розширення можливостей самореалізації в професійній діяльності у зв'язку з формуванням саморегуляції ситуативної агресивності.

Таким чином, представлена концепція тренінгу дає можливість більше усвідомлено відноситися до агресивних проявів людини, ідентифікувати, диференціювати, приймати і управляти агресією. Це дозволяє істотно розвинути свою внутрішню свободу, відповідальність, збалансувати гармонійність, що, безумовно, сприяє особистісному росту, поведінковій ефективності і продуктивності.

### **Програма підвищення нервово-психічної стійкості**

Важливим резервом у стабілізації свого емоційного стану є вдосконалення дихання. Не останню роль невміле дихання грає і в стомлюваності. Зосередивши свою увагу, неважко помітити, як міняється дихання людини в різних ситуаціях. Як видно, порушення дихання залежать від внутрішнього стану людини, а тому і довільне впорядковане дихання повинне чинити зворотню дію на цей стан. Навчившись впливати на своє дихання, можна придбати один із способів емоційної саморегуляції.

Заспокійливе дихання корисно використовувати, щоб погасити надмірне збудження і нервову напругу. Цей тип дихання може нейтралізувати нервово-психічні наслідки конфлікту, зняти «передстартове» хвилювання і допомогти розслабитися перед сном, будучи простим, але ефективним засобом проти безсоння.

Мобілізуюче дихання допомагає здолати млявість і сонливість при стомленні, сприяє швидкому і безболісному переходу від сну до пильнування, мобілізації уваги. Тому доцільно «озброїтися» дихальною гімнастикою як вірним і доступним засобом управління емоційним станом.

Дихальні вправи можна виконувати у будь-якому положенні. Обов'язковою є лише одна умова: хребет неодмінно повинен знаходитися в строго вертикальному або горизонтальному положенні. Це дає можливість дихати природно вільно, без напруги, повністю розтягувати м'язи грудної клітки і живота. Дуже важливе також правильне положення голови: її необхідно тримати прямо і вільно. Такий спосіб дихання поступово має бути доведений до автоматизму, стати природним.

*Дихальні вправи з тонізуючим ефектом*

Вправа «Ха-дихання»

Початкове положення — стоячи, ноги на ширині плечей, руки уздовж тулуба. Зробити глибокий вдих, підняти руки через сторони вгору над головою. Затримка дихання. Видих — корпус різко нахиляється вперед, руки

скидаються вниз перед собою, відбувається різкий викид повітря із звуком «ха»!

Вправа «Замок»

Початкове положення — сидячи, корпус випрямлений, руки на колінах, в положенні «замок». Вдих, одночасно руки піднімаються над головою долонями вперед. Затримка дихання (2—3 секунди), різкий видих через рот, руки падають на коліна.

Вправа «Голосова розрядка»

Зробити видих, потім повільно глибокий вдих і затримати дихання. Потім на видиху вигукнути будь-які слова, що прийшли в голову, а якщо немає слів - видати різкий звук, наприклад, «Ух»!

*Дихальні вправи із заспокійливим ефектом*

Вправа «Відпочинок»

Початкове положення — стоячи, випрямитися, поставити ноги на ширину плечей. Вдих. На видиху нахилитися, розслабивши шию і плечі так, щоб голова і руки вільно звисали до підлоги. Дихати глибоко, стежити за своїм диханням. Знаходитися в такому положенні впродовж 1-2 хвилин. Потім повільно випрямитися.

Вправа «Передих»

Вивільнення дихання — один із способів розслаблення. Впродовж трьох хвилин потрібно дихати повільно, спокійно і глибоко.

Вправа «Дихання з полегшенням» (для самостійного виконання, в якості домашнього завдання). Потрібно згадати про що-небудь неприємне, прикре, дратуюче. Спостерігаючи за внутрішніми відчуттями, треба знайти саме ті, що з'явилися при неприємному спогаді. Потрібно думати про неприємне, одночасно продовжуючи стежити за відчуттями, пов'язаними з цими негативними думками. Дуже важливо при виконанні вправи направити увагу винятково на внутрішні відчуття, увесь час стежити за ними, не відволікаючись на нові неприємні думки або спогади, які можуть послідувати за первинними, якщо увага буде спрямована на їх пошук. Дихати так само необхідно не менше 5-7 хвилин. Перед виходом з вправи треба порівняти, наскільки зменшилися неприємні відчуття і як змінилися настрої, емоційний фон.

Ми перевірили ефективність створеної нами програми за допомогою повторного використання тих методик, які діагностують виділені нами фактори та параметри. У початківців це — готовність до ризику, мотивація досягнення, агресивність та нервово-психічна стійкість. Отримані результати відображені в таблицях 1, 2, 3, 4.

**Показники готовності до ризику у початківців до та після психокорекційного тренінгу (у балах)**

Шкала	До тренінгу	Після тренінгу	t	P
Готовність до ризику	24,1±2,42	20,6±1,54	2,2	0,05

Отримані дані вказують на те, що після проведення психокорекційних та психопрофілактичних заходів у початківців суттєво знизився показник готовності до ризику ( $p \leq 0,05$ ).

Схильність до ризику є досить стійкою характеристикою індивіда і пов'язана з такими особистими рисами, як імпульсивність, незалежність, прагнення до успіху, схильність до домінування. Ступінь ризику і міра сміливості залежать від віку індивіда. Молоді люди, як правило, більше схильні ризикувати, чим зрілі. Молоді люди орієнтовані в майбутнє; вони прагнуть нав'язати світу власний порядок, намагаються вийти за межі структур, що склалися. Саме тому вони схильні до ризику і небезпечних вчинків. Причому часто вони

удаються до ризикованих вчинків через відсутність передбачення можливих наслідків, нехтують безпекою, не враховують ефективність ризику.

Схильність до ризику – не самоціль, а засіб досягнення успіху. Але ефективність діяльності і досягнення цілей залежать не тільки від сміливості і здатності ризикувати. Інтелект, досвід, мотивація, організованість, обставини також визначають ефективність діяльності. Ефектом тренінгу стало саме усвідомлення цього факту, за рахунок чого й знизився показник готовності до ризику до своїх майже оптимальних меж.

Таким чином, успіх в діяльності працівників спецпідрозділів ОВС забезпечується оптимальним поєднанням готовності до ризику і раціоналізму.

Таблиця 2.

**Показники мотивації досягнень у початківців до та після тренінгу (у балах)**

Шкала	До тренінгу	Після тренінгу	t	P
Мотивація до успіху	16,6±1,33	21,4±2,53	2,4	0,05

Після тренінгу у початківців значно збільшилася мотивація досягнень ( $p \leq 0,05$ ). Мотивація досягнення орієнтована на певний кінцевий результат, на мету. При цьому для мотивації досягнення характерний постійний перегляд цілей. Успіх в діяльності, як відомо, залежить не тільки від здібностей людини, але і від прагнення добитися мети, від цілеспрямованої і наполегливої праці ради досягнення успіху (тобто від мотивації досягнення). Вона підштовхує людину до «природного» результату ряду зв'язаних один з одним дій. Передбачається чітка

послідовність серії дій, вироблених одна за іншою.

Проте мотивація досягнення є динамічним утворенням і починає діяти (актуалізується) у взаємодії з ситуативними чинниками – такими як цінність і вірогідність досягнення успіху в певній сфері діяльності.

Таким чином, спираючись на отримані результати ми стверджуємо, що основне завдання тренінгу мотивації досягнень – виконане, тобто мотивація до успіху суттєво зросла.

Таблиця 3.

**Показники агресивності у початківців до та після тренінгу (у %)**

Шкали	До тренінгу	Після тренінгу	$\phi$	P
Фізична агресія	66,4	57,2	0,75	-
Вербальна агресія	42,5	50,4	0,64	-
Непряма агресія	33,9	56,8	1,88	0,05
Негативізм	55,7	42,7	1,07	-
Дратування	63,1	51,6	0,94	-
Підозрілість	77,4	52,5	2,04	0,05
Образа	35,2	36,8	0,13	-
Почуття провини	27,5	22,3	0,43	-
Індекс агресивності	47,6	54,8	0,59	-
Індекс ворожості	56,3	44,7	0,95	-

Серед показників агресивності після проведеної профілактичної та психокорекційної роботи з початківцями значно виріс показник

непрямої агресії ( $p \leq 0,05$ ) та знизився показник підозрілості ( $p \leq 0,05$ ).

## Питання психології

Збільшення питомої ваги непрямой агресії є негативним результатом тренінгу. Бо учасники усвідомили, що бути агресивним це погано, краще приховувати свої агресивні імпульси та виражати їх у соціально прийнятній формі. Зниження підозрілості є позитивним ефектом тренінгу,

оскільки знижує ризик розвитку різних психічних та соматичних порушень. Крім того, людина стає більш адекватною та реалістичною при оцінках інших людей, обставин, що склалися, умов життя та службової діяльності.

Таблиця 4.

**Показники нервово-психічної стійкості початківців до та після психокорекційного тренінгу (у балах)**

Шкала	До тренінгу	Після тренінгу	t	P
Нервово-психічна стійкість	12,2±1,07	15,1±2,30	2,2	0,05

Після проведених психопрофілактичних заходів у початківців суттєво підвищився показник нервово-психічної стійкості ( $p \leq 0,05$ ). Найбільш ефективними способами подолання порушень нервово-психічної стійкості є загальні психопрофілактичні заходи, такі як впорядкованість службового часу, зниження психоемоційних перевантажень в системі службових відносин, організація поновлюючого відпочинку, навчання прийомам

саморегуляції і релаксації та інші. Все це було максимально враховане і реалізоване в нашій програмі.

Таким чином, ми можемо стверджувати, що створена нами програма профілактики для початківців ефективна, вона позитивно перетворює необхідні психічні явища учасників та може бути рекомендована для використання при психологічному супроводі службової діяльності працівників спецпідрозділів ОВС даної вікової категорії.

### Література

1. Коkun О. М. Психофізіологічні аспекти професійного відбору фахівців для діяльності в особливих умовах / О.М. Коkun, О.В. Нічик// Проблеми екстремальної та кризової психології. – Вип. 5. – Харків : УЦЗУ, 2008. – С. 67-79.
2. Медведєв В. С. Деякі концептуальні основи програми профілактики професійної деформації працівників ОВС / В. С. Медведєв // Вісник університету внутрішніх справ. – Харків, 1999. - № 8. – С. 26-28.
3. Паронянц Т. П. Возникновение и проявление посттравматических стрессовых расстройств у работников органов внутренних дел в условиях выполнения миротворческой миссии ООН (на примере бывшей Югославии): дис. ... кандидата психол. наук : 19.00.06 / Паронянц Тигран Павлович. – Харьков, 2004. – 209 с.
4. Тімченко О. В. Синдром посттравматичних стресових порушень: концептуалізація, діагностика, корекція та прогнозування / Олександр Володимирович Тімченко. – Харків : Ун-т внутр. справ, 2000. – 268 с.

Gvozdoва O.O., psychologist

### **PROGRAM PSIHOPROFILAKTIKI NEGATIVE FOR VPLIVIV PROFESIYNOI DIYALNOSTI BIYTSIV-POCHATKIVTSIV SPETSPIDROZDILIV**

*The article presents the author's program psychoprophylaxis negative effects of professional activity in young fighters of special divisions. The program was developed based on the results of the psycho-diagnostic studies, which resulted in the marginalization of mental properties and processes in need of psycho-correction. For starters, it's special forces personnel: the willingness to take risks, achievement motivation, aggression and neuro-psychological stability. Correspondingly designed program consists of four main parts: a training seminar "Optimization of risk appetite", achievement motivation training, management training aggression; program to improve the neuro-psychological stability. Determination of the effectiveness of the developed program has confirmed the ability to recommend its use in the psychological accompaniment performance special units of the Interior in that age group.*

*Keywords: special forces fighters, psychoprophylaxis, training.*