

# ІНДИВІДУАЛЬНА ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ НЕГАТИВНИХ ЗМІН У ПСИХІЦІ КЕРІВНИКІВ МНС УКРАЇНИ ПІСЛЯ УЧАСТІ В ЛІКВІДАЦІЇ НАДЗВИЧАЙНОЇ СИТУАЦІЇ

Перелигіна Л.А.\*, Приходько Ю.О.\*\*

\*доктор біологічних наук, начальник кафедри загальної психології, доцент кафедри загальної психології,

\*\* начальник медичної частини

Університет цивільного захисту України (м. Харків)

**Актуальність проблеми дослідження.** Початок двадцять першого сторіччя ознаменувався зростанням кількості надзвичайних ситуацій, які загрожують здоров'ю й життю людей. Після переживання стихійних лих або техногенних катастроф у людей розвиваються порушення на різних рівнях функціонування (фізіологічному, психологічному, соціальному). Проблема медико-біологічних наслідків перебування людей у критичних і екстремальних ситуаціях вирішувалася великою кількістю фахівців різного профілю. Що ж стосується її психологічних аспектів, то й тут є дослідження, у яких здійснювався аналіз змін, що виникають у психіці ліквідаторів надзвичайних ситуацій і осіб, що перенесли психічні травми [1; 2; 3; 6]. Ці люди найчастіше характеризувалися виникненням і проявом посттравматичних стресових розладів [5; 7; 8]. Разом з тим досліджень, у яких би вирішувалося питання впливу надзвичайних ситуацій на психіку керівників-ліквідаторів, немає. Хоча цілком очевидно, що психологічні наслідки перебування в зоні з екстремальними умовами поширюються на всіх осіб. Тому, у зв'язку з актуальністю визначеної проблеми, в нашому дослідженні поставлено за мету: установити ступінь впливу стресогенних умов, що виникають при ліквідації надзвичайних ситуацій, на психіку керівників підрозділів МНС України і обґрунтувати можливість їхньої корекції.

**Організація й методи дослідження.** В експериментальній частині дослідження взяли участь керівники підрозділів

МНС України, з яких були сформовані 2 групи. До першої групи (n=21) – експериментальної - ввійшли чоловіки віком 35-50 років, що займають керівні посади в системі МНС Криму. Із цією групою після участі їх у ліквідації надзвичайної ситуації проводили курс індивідуальної психокорекції за спеціально розробленою програмою, спрямованою на поліпшення саморегуляції психічної стійкості військових керівників.

Друга група (n=22) - це те ж керівники МНС України, того ж віку, але вони не брали участь у ліквідації надзвичайної ситуації й не проходили курс індивідуальної психокорекції.

Перевірка впливу умов ліквідації надзвичайної ситуації здійснювалася за допомогою методики діагностики психологічних наслідків несення служби в екстремальних умовах, розробленої І.О. Котеневим [4]. Цей опитувальник складений з урахуванням критеріїв, що утримуються в DSM-4 і спрямований на з'ясування впливу на людину травматичного стресу. Індивідуальну психокорекцію здійснювали використовуючи метод самоорганізації й самовиховання.

Дані про розвиток і прояв симптомів посттравматичних стресових розладів в обстежених керівників представлені в таблиці.

Результати експерименту свідчать про те, що, у порівнянні з контролем, в осіб, які керували ліквідацією надзвичайної ситуації інтенсивно проявляються симптоми посттравматичного синдрому. Причому вивчення кінетики цих показників переконує в тім, що через три й через шість місяців відбувається незначне ослаблення у прояві зазначених симптомів. Якщо через місяць переважна більшість їх була у два рази вище, ніж у контролі, то через півроку ці показники знизилися на 35-40 %.

Під час проведення курсу індивідуальної психокорекції визначилося зниження інтенсивності прояву симптомів, що досліджувалися, практично до рівня норми, а в деяких випадках і більше. Нижче приводиться опис технології курсу, спрямованого на вдосконалення саморегуляції психічної стійкості керівників.

Частота зустрічальності симптомів посттравматичних стресових розладів у керівників після ліквідації надзвичайної ситуації  
(в %)

	Контрольна група	Експериментальна група			
		Через 1 місяць	Через 3 місяці	Через 6 місяців	Після саморегуляції
1	13,2±2,44	20,2±3,03	18,1±2,16	16,4±1,58	13,0±2,40
2	1,4±0,36	10,1±1,08	8,4±1,70	6,3±0,93	1,5±0,42
3	12,2±1,14	24,3±3,16	21,1±2,84	18,1±2,04	12,3±1,45
4	2,1±0,42	6,18±2,01	5,0±1,07	4,1±0,68	2,0±0,38
5	14,7±2,11	21,6±1,84	20,3±1,94	17,5±2,33	14,1±2,37
1	3,7±0,73	15,5±2,40	13,3±2,12	11,2±1,54	3,6±0,80
2	7,6±2,02	56,3±4,44	51,2±3,48	46,8±3,90	17,1±3,02
3	7,1±1,78	29,8±3,07	26,1±2,89	23,0±2,58	10,1±1,83
4	0	11,1±0,97	10,1±0,87	6,0±1,33	3,0±0,51
1	14,6±2,47	28,8±3,28	26,3±2,46	20,7±2,58	16,2±2,33
2	20,3±3,17	30,6±3,45	28,8±2,55	25,1±2,85	21,0±3,11
3	10,4±1,81	25,9±1,44	23,3±1,54	20,4±2,34	13,1±2,58
4	20,1±3,06	37,7±4,06	34,1±3,51	31,1±3,07	24,1±3,43
5	3,1±0,68	10,8±2,03	8,66±1,50	6,7±1,58	3,4±0,60
6	22,1±4,05	43,4±4,00	40,0±3,74	32,2±3,70	23,0±3,84

Примітка:  $p \leq 0,05$ .

Сутність методу самоорганізації в самовихованні полягала в тому, що керівники організували свою діяльність відповідно до вироблених правил поведінки й основних напрямків самовиховання, ефективно працювали над собою. Важливою умовою при цьому виступало вміння конкретного керівника управляти собою, досягнення поставлених цілей.

В основі розробленого й застосованого в експерименті методу лежить емоційно-вольове тренування, суть якого полягає в розвитку здатностей до впливу на психорегулюючі процеси. Для цілеспрямованого самовпливу застосовували спеціальні вправи самонавіяння у вигляді словесних формул. У процесі таких тренувань керівники змогли самі собі створити модель

увялень, почуттів, емоцій, станів, увести цю модель у свою психіку шляхом багаторазового зосередження уваги. Після її введення, як показали дослідження, модель досить ефективно переходила з короткочасної пам'яті в довгострокову, зі свідомості - в підсвідомість і, зрештою, уже автоматично, мимоволі починала детермінувати поведінку керівника.

Результати дослідження свідчать, що свідомість керівника в активному стані веде постійний запис реальності ніби повністю "зайнята" цим процесом. Тобто, образно говорячи, ми "загіпнотизовані" цим процесом "запису" у силу своєї біологічної еволюції. Ми не можемо довільно "зупинити" цей процес без спеціальної духовної практики. "Думки про роботу постійно переслідують мене, не дають розслабитися й відволіктися" - відзначав один з респондентів. Такі труднощі, як установлено експериментально, мають майже 70 % учасників практичної роботи.

Застосовна для зняття цього блокування духовна практика й спеціальна психотехніка дозволили мозку багатьох керівників працювати в нових для них, але освоєних режимах (не вважаючи змінених станів мозку, наприклад, гіпнотичного типу, медитації, сну, різних патологічних станів і ін.): режим усвідомлюваного; нормальне функціонування мозку в активному стані; режим роботи збудженого мозку, коли його функціонування не виходить за рамки неусвідомлюваного (у режимі "не-свідомого"), тобто безпосереднє субпорогове сприйняття внутрішнього й зовнішнього середовища з недостатньою для усвідомлення в цей момент силою подразників; режим розширеного потенціалу мозку (мається на увазі включення в режим усвідомлення всього потенціалу підсвідомого); розширений потенціал мозку плюс певна ділянка організму; довольне керування всіма біопсихоенергофізіологічними процесами усередині організму; розширений потенціал мозку плюс невиявлене; довольне керування внутрішнім й зовнішнім середовищем, через енергетичні поля людини, планети, Всесвіту.

Короткий опис використаної нами методики духовно цілеспрямованого розвитку керівником здатності управляти

своїм внутрішнім і зовнішнім середовищем включає наступне. На фоні особливих психічних станів, досягнутих при використанні спеціальних психотехнічних методик, у мозку керівника самостійно або за допомогою фахівця особливим чином формується зона збудження. Потім за допомогою систематичних тренувань, що не завжди виходило в нашому випадку, вона впроваджується й закріплюється. Відбувається процес кодування вкладеної спеціальної програми. Далі спеціальним тренуванням налагоджується зв'язок стійко збудженої зони кори головного мозку з іншими, раніше загальмованими структурами. При цьому «кодова програма», або стійка зона уяви, спеціальним тренуванням закріплюється як домінанта. Тобто тренуваннями підсилюється керуючий вплив вкладеної програми-коду на мозок і весь організм.

Створюються досконалі автоматичні системи керування, коли залежно від змісту програми-коду весь організм максимально зосереджує свою роботу на виконанні цільової настанови - у цьому випадку, програми-коду. В основний код заставляється й установка на миттєвий вхід в "робочий фон" і на розвиток здатності до поетапного самопрограмування. Виявлена нами особливість цього процесу полягає в тім, що він створюється штучно.

У ході спостереження за керівниками ми прийшли до висновку, що психотехніка з саморозвитку - справа глибоко творча. Тому кожний керівник, що вирішив серйозно займатися саморозвитком, створював для себе «свій» метод, що базується на особистому досвіді й знаннях класичних психотехнік.

Запропоновані досліджуваним психотехніки, що гармонізують психофізичні процеси в організмі, в тій або іншій мірі обов'язково містили в собі психоенергетичні, психофізичні й психологічні складові. Психоенергетичні вправи, якість, а головне їх ціль багато в чому залежали від практичного вміння керівника, що тренується, «набирати» і «зберігати» енергію для того, щоб за необхідності витратити її, попередньо специфічно перетворивши під задану мету. Найбільш ефективною для багатьох керівників вправою такого роду послужив "Великий

психічний подих йогів", що добре описано в методичній літературі.

Психофізичний гомеостаз керівника нами розділявся умовно на два механізми - психічний гомеостаз і фізіологічний з урахуванням взаємозворотного зв'язку між психікою керівника і його основних систем - нервової, серцево-судинної, м'язової, дихальної та ін.

Дихальні вправи справляли, залежно від психотехніки, гальмуючий, мобілізуючий або гармонізуючий вплив на весь психофізіологічний гомеостаз керівника, а не тільки на емоційну сферу. Дихальні вправи виробили вміння управляти дихальним актом, потім психічним гомеостазом, а потім і всім організмом, будь-якою його функцією або органом. Дослідження показало, що у процесі занять у більшості керівників виявлений неправильний подих. Для подолання даного блокатора нами задіялися можливості методики ритмічного подиху йогів. Вона перевірена багатовіковою практикою, а її психотехніку докладно описана в методичній літературі. У результаті регулярно виконуваних вправ було замічено, що в керівників досягалася гармонізація подиху, збільшилася швидкість реакцій. Для поліпшення пам'яті були запропоновані досліджуваним психологічні вправи, які базувалися на взаємозворотному зв'язку емоцій з мисленням, уявою, волею, пам'яттю й т.д., а також на "заміщенні" однієї емоції іншою, більш сильною за характером її впливу на психофізичний гомеостаз.

Управління емоційною сферою досяглося насамперед емоційно-вольовими вправами, за допомогою вправ, що розвивають уяву, вирішувалися завдання аутосугестії, перевтілення в заданий образ і моделювання психофізичного стану під заданий феномен або цільову програму.

Самонавіяння носило як вербальний, так і невербальний характер. Інтонація й емоційне фарбування текстів залежало від необхідного для керівників психофізіологічного ефекту.

Ми застосовували також психологічні вправи, що розвивають здатність глянути на себе, але вже ззовні. Пропонували керівникам спеціальні вправи, що активізують пам'ять, процеси

запам'ятовування, збереження й відтворення відчуттів, образів, думок, рухів і ін. У результаті в більше 80 % досліджуваних удалося поліпшити пам'ять, зміцнити нервову систему, підвищити життєвий тонус.

Вивчення різних психотехнік, у яких існує багато психологічних прийомів, що розвивають увагу, дозволило більшості військових керівників надалі поліпшити здатність до медитативної концентрації й стійкості уваги.

Головний зміст нашої методики полягає в тім, що, як показав експеримент, зміна власного стану й оточення можливі тільки за допомогою розвиненої уяви, візуалізації в спеціальному стані при глибокому внутрішньому переконанні.

Необхідно попередньо подумати, а потім у зміненому стані "вжитися" в образ, наділений необхідними якостями, для успішного виконання конкретного феномена. Це створює в організмі необхідні психофізичні умови для виконання конкретного феномена.

Основне правило тренування, що не завжди виконувалося керівниками: "Тренуватися треба щодня, регулярно й послідовно, дотримуючись умови: жодного слова без думки, ні однієї думки без відчуття, жодного відчуття без образу, жодного образу без емоційного (за необхідності духовного) почуття".

Розвиток уяви (зорової, смакової, температурної, нюхової, слухової, електромагнітної, психоенергетичної, вестибулярної, ідеомоторної й ін.) - це головний напрямок нашої методики психоенергетичної саморегуляції.

Добре продумана методика розвитку уяви - це секретний "ключ" до осмисленого практичного освоєння цих методів. Відсутність досить розвиненої уяви в більшості керівників завжало їм освоїти всі інші секрети розвитку свого "Я". Тому тільки глибоке розуміння ролі уяви може допомогти керівникові в успішному просуванні по шляху духовного розвитку.

Робота над собою вимагала від керівників певного самоконтролю. Самоконтроль у саморегуляції ґрунтувався на здатності керівника здійснювати контроль будь-якої своєї діяльності. Його сутність полягала в тому, що керівник, аналізуючи хід

роботи із саморегуляції, установлював відхилення реалізованої програми саморегуляції від спланованої і вносив відповідні корективи у план роботи над собою. У силу цього самоконтроль у саморегуляції виконував функції спостереження та корегувальну. Неодмінною умовою ефективності методу саморегуляції з'явилася висока вимогливість кожного керівника до себе й один до одного.

**Висновок.** Керівники груп з ліквідації надзвичайних ситуацій характеризувалися наявністю й проявом у них симптомів післятравматичного стресового розладу, які незначною мірою ослаблювалися через 3-6 місяців. Проведений курс індивідуальної психокорекції, спрямований на підвищення психічної стійкості керівників через освоєння прийомів саморегуляції, значно знизив інтенсивність прояву негативних психологічних змін, що виникли внаслідок дії стресогених факторів в екстремальних умовах ліквідації катастрофи.

## Література

1. Абдурахманов Р.А. Стрессовые состояния в боевой обстановке и их психологические последствия // Мир психологии. – 1998. - № 2. - С.86-88.
2. Диагностика, профилактика и коррекция стрессовых расстройств среди сотрудников государственной противопожарной службы МВД России /Под ред. Г.В.Прокопенко. – М.: ВНИИПО МВД России, 1999. – 186 с.
3. Захаров Б.В., Кучер А.А. Особенности боевой психической травмы и способы психологической реабилитации военнослужащих // Мир психологии. – 1998. - № 2. - С. 81-82.
4. Котенев И.О. Опросник травматического стресса для диагностики психологических последствий несения службы сотрудниками ОВД в экстремальных условиях. Методическое пособие. - М.: Академия МВД России, 1996 а. – 56 с.
5. Леви М.В. Исследование посттравматических стрессовых расстройств у пожарных России // Социально-психологическая реабилитация населения, пострадавшего от



экологических и техногенных катастроф: Материалы 4-й международной конференции. - Минск, 1999. - С. 120.

6. Марьин М.И., Ловчан С.И., Ефанова И.Н. Влияние условий труда на Чернобыльской АЭС в послеаварийный период на психическое состояние работников пожарной охраны // Психологический журнал. -1992. - Т. 13, № 4. - С. 75-77.

7. 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...канд.психол.н.: 19.00.06. – Харьков, 2004. – 209 с.

8. Тімченко О.В. Синдром посттравматичних стресових порушень: концептуалізація, діагностика, корекція та прогнозування. – Харків: Вид-во Ун-ту внутр.справ, 2000 а. – 268 с.