
ПРОДАЙ О.М.,
здобувач кафедри практичної
психології, Національна академія
внутрішніх справ, м Київ

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ПІДТРИМКА ТА ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦІВНИКІВ СПЕЦІАЛЬНОГО ПІДРОЗДІЛУ «БЕРКУТ» ПІСЛЯ ПЕРЕБУВАННЯ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ

У статті розглянуто, в першу чергу, вплив екстремальних ситуацій на особистість працівника, психолого-педагогічні методи підтримки та відновлення з метою профілактики відхилень у поведінці та підвищення ефективності діяльності.

Ключові слова: екстремальні ситуації, стрес, психопрофілактика, саморегуляція, психологічна підтримка, посттравматичний стресовий розлад, психологічне відновлення.

В статье рассмотрены, в первую очередь, влияние экстремальных ситуаций на личность работника, психолого-педагогические методы поддержки и восстановления с целью профилактики отклонений в поведении и повышения эффективности деятельности.

Ключевые слова: экстремальные ситуации, стресс, психопрофилактика, саморегуляция, психологическая поддержка, посттравматическое стрессовое расстройство, психологическое восстановление.

First of all, the extreme cases influence on the worker personality, psycho- pedagogical support methods were examined for the purpose of renewing the prophylaxis deflections in the behavior and activity efficiency growth.

Key words: emergencies, stress, psychoprophylaxis, autoregulation, psychological support, post-traumatic stress disorder, psychological recovery.

Особливості психологічного забезпечення діяльності підрозділу спеціального призначення «Беркут» традиційно охоплюють велике коло питань включаючи психолого-педагогічну підтримку та відновлення працівників після перебування в екстремальних ситуаціях. Проблема психологічної підтримки та відновлення залишається актуальною, незалежно від ступеня її опрацювання. Однак зміст, форми і методи цієї проблеми часто не в повному обсязі враховують специфіку спеціальних підрозділів та особливості діяльності, яка на відміну від інших служб ОВС, є багатофункціональною і пов'язана з виконанням завдань підвищеної складності та небезпеки.

Таким чином, підходячи до проблеми психолого-педагогічної підтримки та відновлення працівників спецпідрозділу «Беркут», стисло розглянемо цілі, завдання, функції підрозділу та умови професійної діяльності.

На фоні погіршення криміногенної ситуації в країні частішими стають випадки залучення працівників спецпідрозділу «Беркут» до дій в екстремальних ситуаціях. Такі ситуації можуть бути пов'язані з масовими заворушеннями, техногенними катастрофами, стихійним лихом, озброєними конфліктами, проведенням різного роду спецоперацій тощо. Дії в умовах максимального психологічного навантаження, як наслідок, ведуть за собою високу вірогідність виникнення нервово-психічних розладів та порушення психічної діяльності особистості [8 с. 3].

Спецпідрозділ «Беркут» безпосередньо призначений для проведення силового забезпечення оперативно-розшукових заходів, спеціальних операцій (антитерористичні операції, розшук і затримання озброєних та інших злочинців, які становлять суспільну небезпеку), попередження та припинення групових порушень громадського порядку, ліквідація масових заворушень тощо. Крім того,

головними завданнями підрозділу є постійна готовність до дій у ситуаціях, що ускладнюють оперативну обстановку в регіонах держави, а також охорона прав і законних інтересів громадян від злочинних посягань та інших антигромадських дій. Отже, аналіз специфіки службової діяльності працівників спецпідрозділу «Беркут» показав, що вона здійснюється, як правило, в складних екстремальних та конфліктних умовах, при значному фізичному і психічному навантаженні. А якість та ефективність виконання покладених на підрозділ завдань багато в чому залежить від рівня психологічної готовності до дій в екстремальних ситуаціях та адаптивних здібностей працівників.

Про екстремальний характер умов службової діяльності працівників правоохоронних органів у своїх працях зазначають вітчизняні та зарубіжні вчені О.М. Бандурка, В.І. Барко, В.М. Бесчастний, В.О. Лефтеров, О.В. Тимченко, О.В. Шаповалов та інші.

Під екстремальними розуміють такі ситуації, які виходять за рамки нормального, «звичайного» людського досвіду. Інакше кажучи, екстремальність ситуації визначають фактори, до яких людина ще не адаптована і не готова діяти в таких умовах. Ступінь екстремальності визначається силою, тривалістю, новизною, незвичністю прояву цих факторів [9 с. 20]. Однак, екстремальною ситуацію робить не тільки реальна, об'єктивно існуюча загроза життю, але й наше відношення до всього, що відбувається. Сприйняття однієї й тієї ж ситуації кожним окремих працівником індивідуальне, у зв'язку з чим критерій «екстремальності» знаходиться, швидше, у внутрішніх, психологічних особливостях особистості. Постійне перебування в таких умовах несення служби може призводити до розвитку хворобливих станів – травматичного та посттравматичного стресу, інших невротичних та психічних розладів.

В якості факторів, визначаючих

екстремальність, можуть розглядатися наступні:

- різні емоційні впливи у зв'язку з небезпекою, труднощами, новизною, відповідальністю ситуації;
- дефіцит необхідної інформації або надлишок суперечливої інформації;
- надмірне психічне, фізичне, емоційне навантаження;
- вплив негативних кліматичних умов (спека, холод і т.д.).

Працівники, що опиняються в екстремальних ситуаціях проходять у своїх психологічних станах ряд етапів. Спочатку виникає гострий емоційний шок, який характеризується загальним психічним напруженням з перевагою почуття відчаю і страху при загостреному сприйнятті. Потім настає психофізіологічна демобілізація, істотно погіршення самопочуття та психоемоційного стану з переважанням почуття розгубленості, панічних реакцій, порушенням моральних норм поведінки, зменшенням рівня ефективності діяльності та мотивації, депресивними тенденціями. На зміну цьому етапу приходить стадія вирішення, коли поступово стабілізується настрій і самопочуття, проте зберігаються знижений емоційний фон, і контакти з оточуючими обмежені. Потім настає стадія відновлення, коли активується міжособистісне спілкування.

Зазвичай, спеціалісти, які виконують службові завдання в таких умовах не замислюються над наслідками. Очевидно, що не володіючи достатніми знаннями про характер психологічних наслідків перебування в екстремальних ситуаціях та навичками психологічної саморегуляції, працівники спецпідрозділу «Беркут» в подальшому більше схильні до погіршення самопочуття. У таких працівників можуть виникати захисні стилі поведінки, які створюють видимість того, що в їхньому житті нічого особливого не відбувається. Серед них є такі, які допомагають конструктивно захистити психіку від впливу травмуючих

факторів екстремальних ситуацій, а є й такі, що призводять до погіршення стану. Після закінчення роботи можуть виникати реакції травматичного характеру: порушення сну (безсоння, тривожний сон), домінування фону погіршеного настрою (переважання емоцій печалі, пригніченості). У нормі реакції можуть продовжуватися протягом нетривалого часу після повернення. Протягом цього часу організм поступово відновлюється [9 с. 5].

По суті, весь персонал підрозділу спеціального призначення «Беркут», що піддається впливу стрес-факторів, в екстремальних умовах діяльності потребує психолого-педагогічної підтримки та відновлення.

Психологічна підтримка – це комплекс психопрофілактичних та психокорекційних заходів, спрямованих на зменшення психічної напруги фахівців і негативного впливу стресогенних чинників на їхню працездатність [7 с. 229].

Психологічна підтримка, як сучасний метод психолого-педагогічного впливу на особистість працівника підрозділу, має за мету формування психологічних знань, умінь та навичок, необхідних для успішного відновлення психофізіологічного стану, позитивної мотивації та світогляду, а також готовності до успішного подолання психологічних труднощів.

Головне завдання полягає в розширенні знань про психологічні особливості екстремальних ситуацій, навчання працівників ОВС методам та прийомам психологічної саморегуляції (аутогенним, емоційно-вольовим тренуванням), наданні невідкладної психологічної допомоги та психокорекції. [7 с. 231]. Даний вид психологічної допомоги націлений на підтримку високої мобілізованості працівників підрозділу та на раціональне використання короткочасного відпочинку.

Таким чином, завдання психолого-педагогічної підтримки та відновлення, в авторському контексті, включає в себе: психодіагностику станів пра-

цівників з метою профілактики розвитку синдрому ПТСР; забезпечення адаптації після участі в екстремальних ситуаціях; здійснення психологічних профілактично-корекційних заходів; застосування тренінгових технологій; психологічне консультування працівників з питань відновлення психосоматичного здоров'я.

Основою психологічної допомоги має стати інформування кожного спеціаліста про суть екстремальної ситуації, її особливості, наслідки впливу на психіку, основні методи саморегуляції після перебування в екстремальних умовах виконання службової діяльності. Надаючи психологічну підтримку, необхідно враховувати оцінку рівня небезпеки ситуації для життя та здоров'я.

Важливою умовою психологічної підтримки є вміння слухати. Це означає, що респондента не слід перебивати, а виражати співчуття потрібно лише під час невимушених пауз. Слухач повинен впевнити оповідача в необхідності позбавитися від усіх турбот і не показувати свою байдужість [4 с. 72]. Коли людина розповідає про свої проблеми, спостерігається зниження емоційної напруги, в наслідок чого може настати емоційна розрядка.

У професійній діяльності працівників ОВС розмова про почуття страху, небезпеки, особистої уразливості є своєрідною заборонаю. Кожен, як правило, переживає ці почуття в собі. При цьому просте придушення страху нерідко призводить до агресивності та психічної травми.

Психолого-педагогічний комплекс заходів, спрямованих на психологічну підтримку та відновлення працівників, складається з трьох періодів, кожен з яких припускає певний алгоритм дій спеціалістів.

1. Підготовчий період, що виникає з моменту прийняття рішення про залучення працівників спецпідрозділу «Беркут» до дій в екстремальних умовах, характеризується виникненням і наростанням стану

тривоги в особового складу. Цей період складається із заходів по підготовці працівників до роботи в екстремальних умовах, що включають психологічний відбір, психологічну підготовку, проведення заходів по формуванню і згуртуванню службового колективу.

2. Період екстремального впливу, що триває з моменту початку виконання службового завдання і до його завершення, характеризується формуванням і розвитком дезадаптивних станів і гострих стресових реакцій. Цей період вимагає організації практичної психологічної допомоги працівникам у пунктах тимчасової дислокації.

3. Відновлювальний постекстремальний період, що виникає з моменту повернення працівників до місця постійної дислокації, характеризується психофізичним виснаженням, формуванням посттравматичних стресових розладів тощо. Охоплює організацію комплексу соціально-психологічних заходів, спрямованих на відновлення фізичного і психічного здоров'я та працездатності працівників. Саме цей період вимагає диференційованого застосування індивідуальних або групових відновлювальних заходів [5 с. 9]

Основним психотехнічним прийомом психологічної підтримки є практичні заняття. Їх можна здійснювати не лише у формі групового взаємозв'язку, а й у процесі індивідуальних бесід, обов'язковою є умова безперервності і комплексності даного процесу. Важливо навчитися реагувати на будь-яку ситуацію не лише емоційно, але й когнітивно, раціонально оцінюючи її можливі наслідки, передбачаючи можливість її виникнення і розгортання. Якщо стресових ситуацій не дуже багато, якщо вони не надто інтенсивні, вчасне реагування на них стає своєрідним психічним загартовуванням.

У роботі з персоналом ОВС виді-

ляють наступні способи психологічної підтримки: комунікативні, організаційні, аутогенні [7 с. 230]

Комунікативні способи психологічної підтримки:

- Вербальні – доведення до працівників підрозділу мобілізуючої інформації: переконання типу «Ви справлялись і не з такими проблемами»; навіювання, на зразок «Ви впораєтесь з цим»; підкріплення типу «Молодець! Так тримати!»; психологічне зараження настроєм; жарти; накази та ін.;
- візуальні – контакт очима, схвальна пантоміміка тощо;
- тактильні – обіймання, потискання руки, поплескування по плечу;
- емоційні – перебування поруч у тяжку хвилину, співчуття, дружня посмішка тощо;
- діяльнісні – особистий приклад активних і рішучих дій, підтримка діями, пригощання цигаркою, чаєм і т. п.;

Організаційні способи психологічної підтримки:

- припинення або послаблення інтенсивності дії психотравмуючих чинників екстремальної ситуації;
- використання тренінгових технологій, спрямованих на прискорення процесу психологічної адаптації, підвищення працездатності та боєготовності особового складу підрозділу;
- здійснення індивідуально-психологічного консультування працівників, що зазнали впливу сильних стрес-факторів;
- своєчасне виявлення та профілактика відхилень у поведінці працівників підрозділу після перебування в екстремальних ситуаціях;
- навчання практичним навичкам протидії стресам, а також прийомам саморегуляції психічних станів у повсякденній діяльності та екстремальній обстановці;
- організація доцільного чергування напруженої діяльності, відпочинку, сну, вчасного прийому їжі і т. п. [3].

Найбільш ефективним засобом регулювання та відновлення психічної діяльності є аутогенні способи психологічної підтримки (самодопомога). Екстремальні ситуації пред'являють до методів психічного саморегулювання жорсткі вимоги. По-перше, вони мають бути ефективними, тобто за короткий термін (3-5 хв.) давати відчутний результат. По-друге, не повинні мати побічних ефектів (млявість, розслабленість, зниження уваги або, навпаки, підвищення психічної напруги). На думку багатьох дослідників, таким вимогам відповідають способи саморегулювання, побудовані на основі дій механізмів взаємозв'язку типів дихання, тону скелетних м'язів і станів нервової та психічної системи людини.

Повільний вдих і різкий видих тонізують нервову систему, підвищують активність її функціонування. Таким чином, щоб у стресовій ситуації набутти спокою, зняти надмірну психічну напруженість, необхідно виконати 8-10 коротких вдихів (використовуючи рухи нижньої частини живота) і повільних тривалих видихів.

Крім того, працівникам підрозділу бажано використовувати різноманітні методи боротьби зі стресом і зняття психічної напруженості. Насамперед варто назвати метод обов'язкового аналізу виниклої ситуації, що припускає виділення чинників, які викликали професійний стрес, і ухвалення рішення про способи його подолання. Високий ефект дають групові методи корекції психотравматичних подій, особливо коли працівники підрозділу піддавалися спільній травмі в складі наряду або цілого підрозділу. Подібні сеанси представляють собою вкорочені дебрифінги, які є варіантом навчального циклу на базі досвіду. [2 с. 237]

Дебрифінг - одноразова психологічна бесіда з людиною, яка пережила екстремальну ситуацію або психологічну травму.

Дебрифінг не замінює психотерапії, проте є незамінним засобом для

мінімізації небажаних наслідків і запобігання розвитку синдрому посттравматичних стресових розладів. Крім того, даний метод має значний дидактичний ефект, допомагаючи вчитись на базі власного досвіду, засвоювати нові знання і способи поведінки.

У процесі психологічної допомоги домінуючу роль відіграє добре слово і товариська підтримка. У той же час існують спеціальні методи розслаблення, з допомогою яких працівники можуть частково відновити свою психіку в робочий та позаробочий час. В основному ці вправи пов'язані з дихальними методиками і самонавіюванням. Не зважаючи на те, що на них висять ярлики належності до арсеналу вчень нового покоління, в деяких військових підрозділах вони завоювали заслужене визнання. Так, дослідницький інститут ВС США рекомендує застосування дихальних вправ і методики самонавіювання в якості частини програми антистресової підготовки [4 с. 74].

З прибуттям особового складу до місця постійної дислокації потрібно організувати психологічну діагностику психоемоційного стану працівників. Зважаючи на результати діагностики та співбесіди, для працівників, які потребують відновлення працездатності, організувати відпочинок [8 с. 97].

Психологічне відновлення – комплекс заходів, спрямованих на удосконалення професійно важливих якостей психотравмованих працівників, їх перепідготовку, покращання професійної адаптації, зняття втоми і відновлення фізичної працездатності.

Надаючи психологічну допомогу працівникам, що побували в екстремальних ситуаціях, необхідно врахувати той факт, що заходи спрямовані на психологічне відновлення, необхідно реалізувати в найкоротший термін, адже чим більше часу пройде з моменту травмуючої ситуації, тим вища вірогідність виникнення хронічних розладів, у тому числі посттравматичних.

До психолого-педагогічних методів

відновлення працездатності належать психотерапія, психопрофілактика, психогігієна.

Психотерапія включає в себе м'язову релаксацію, а також спеціальні дихальні вправи, про що вже згадувалось вище. Після інтенсивних фізичних і психічних навантажень для прискорення процесів відновлення може використовуватися метод довільного м'язового розслаблення. Застосування цього методу знижує збудливість центральної нервової системи. Багатьом добре відомі ситуації, коли психічне напруження, що накопилось в тілі знімається на спортивних заняттях, танцях, після чого відчувається приємна втома і розслабленість, нормалізується сон, поліпшується настрій.

Серед методів, які дають змогу захистити психіку людини від шкідливих дій та налаштувати її на подолання труднощів і стресових станів, на першому місці перебуває психічна саморегуляція.

Психічна саморегуляція – вплив людини на свою психіку для цілеспрямованої регуляції діяльності організму, його реакцій, процесів і станів. Тобто, слова, мова, уявні образи впливають на функціональний стан організму вцілому умовно-рефлекторним шляхом позитивно або негативно.

Психогігієна включає мистецтво взаємовідносин між людьми, духовну гармонію людини і природи, комфортні умови побуту, різні види відпочинку.

Крім того, психологічне відновлення після перебування в екстремальних ситуаціях полягає, у першу чергу, у створенні умов для нервової «розрядки». Для зняття нервово-психологічної напруги, боротьби зі втомою, відновлення працездатності останнім часом успішно використовують кімнати психологічного розвантаження.

При проведенні сеансів психофізіологічного розвантаження рекомендується використовувати деякі елементи методу аутогенного тренування, який ґрунтується на свідомому застосуванні

комплексу взаємопов'язаних прийомів психічної саморегуляції й виконанні нескладних фізичних вправ зі словесним самонавіюванням.

Таким чином, підсумовуючи усе вищесказане, можемо зробити висновки, що професійна діяльність працівників підрозділу спеціального призначення «Беркут» безпосередньо пов'язана з дією досить сильних стресогенних факторів. Невизначеність екстремальності умов, в яких доводиться працювати, необхідність безперервного логічного та психологічного аналізу об-

становки потребують мобілізації всіх фізичних та психічних можливостей. Відсутність правильно організованої психологічної допомоги може призвести до формування гострих реакцій на стрес і, в подальшому, розвитку на їх основі посттравматичних стресових розладів. Тому володіння прийомами психолого-педагогічної підтримки та відновлення і впровадження цієї системи у структуру професійної діяльності є важливим фактором збереження професійного здоров'я та довголіття.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Положення «Про підрозділ міліції особливого призначення «Беркут»»: наказ Міністерства внутрішніх справ України від 18. 05. 2004 р. № 529. - К.: МВС України, 2004. - 10 с.
2. Барко В.І., Зелений В.І., Ірхін Ю.Б. Робоча книга керівника органу внутрішніх справ (психолого-педагогічний аспект). Навчальний посібник. - Вінниця: «Книга-Вега», ВАТ «Вінницька обласна друкарня», - 2009. - 248с.
3. Бандурка О.М. та ін. Екстремальна юридична психологія в діяльності персоналу органів внутрішніх справ України: НАУКОВО-ПРАКТИЧНИЙ ПОСІБНИК. - Харків: Вид-во Нац. ун-ту внутр. Справ, 2005. - 319с.
4. Крис Макнаб. Психологическая подготовка подразделений специального назначения. - Пер с англ. Ю. Бондарева. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. - 384с.
5. Морозов Д.В. Организация внеплановых медицинских и психодиагностических осмотров (обследований) сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации, принимающих участие в выполнении оперативно-служебных, служебно-боевых и иных задач, сопряженных с опасностью для жизни и причинением вреда здоровью. Методические рекомендации. - М.: 2007. - 38с.
6. Осипова А.А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях. - Ростов н/Д: Феникс, 2005. - 315с.
7. Проблеми екстремальної та кризової психології. Збірник наукових праць. Вип. 7. - Харків: УЦЗУ, 2010. - 424 с.
8. Психологическое обеспечение деятельности органов внутренних дел в экстремальных условиях: Методическое пособие. - М.: УВР ГУКи КП МВД России, ЦОКП МВД России. 2001. - 308 с.
9. Шойгу Ю.С. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных. - М.: Смысл, 2007. - 319 с.