

ПРИЛОЖЕНИЕ

Выдержка из статьи М.В. Пряхиной и Я.В. Голуб **«Возможности использования палсинга, светозвуковой и музыкальной стимуляции в коррекции состояний нервно-психической дезадаптации сотрудников органов внутренних дел»**. Статья опубликована в научно-практическом журнале «Вестник психотерапии» - Санкт-Петербург, 2012.- №42(47), с.85-95

Большое значение в сохранении здоровья и работоспособности специалистов правоохранительной системы имеет деятельность психологов по оценке и коррекции последствий профессионального стресса. Социальная и экономическая «цена» последствий профессионального стресса сотрудников правоохранительной системы очень высока. Связанное со стрессом девиантное поведение сотрудников ОВД в сочетании с состояниями дезадаптации и пограничными нервно-психическими расстройствами является серьезным препятствием к достойному выполнению ими своих профессиональных обязанностей по обеспечению порядка и внутренней безопасности в стране. Нарушения межличностного взаимодействия сотрудников ОВД с гражданским населением выступает существенным фактором формирования общей морально-политической атмосферы в стране.

Можно говорить о том, что проблема профессионального стресса сотрудников МВД России будучи по содержанию медико-психологической, по своей причинности – социально-психологической, по исходам и значимости является социальной проблемой и ее решение влияет на состояние общества в целом.

По данным исследования Н.А. Антоновой, проведенного в 2003-2005 гг. на базе УВО при ГУВД по г. СПб и ЛО на 9305 сотрудниках, у 26,9% обследованных была отмечена непатологическая психическая дезадаптация,

у 8,8% - патологическая психическая адаптация, а вероятно болезненное состояние было зафиксировано у 9,7% сотрудников [1].

Другое исследование, проведенное А.П. Шиховой в 2006-2008 гг, свидетельствует о том, что более трети обследованных сотрудников специализированных подразделений дознания ОВД ГУВД по г.СПб и ЛО переживают состояние эмоционального выгорания, которое на поведенческом уровне по частоте встречаемости проявляется в редукции выполнения профессиональных обязанностей за счет неадекватного или экономного эмоционального реагирования, личностной отстраненности, неудовлетворенности собой [11].

В 2010–2011 гг. И.Ю.Кобозевым были обследованы руководители ОВД среднего звена из 50 регионов России. Низкая интенсивность профессионального стресса наблюдалась у 23 % от общего числа обследованных руководителей, в то время как количество руководителей с высокой и средней интенсивностью профессионального стресса составило 85% [4].

Данные этих исследований указывают на высокий уровень стрессовых воздействий, которым подвергаются сотрудники органов внутренних дел в ходе своей повседневной жизнедеятельности. Все это объясняет достаточно широкую распространенность среди работников правоохранительных органов различных психосоматических расстройств и заболеваний, состояний нервно-психической дезадаптации, пограничных нервно-психических расстройств, являющихся следствием высокой интенсивности профессионального стресса [7].

В ходе проведенных исследований при апробации психопрофилактических программ было доказано, что состояния нервно-психической дезадаптации, возникающие под воздействием факторов стресса, могут быть успешно скорректированы современными психокоррекционными методами, и не приводить к утрате сотрудниками

ОВД трудоспособности в рамках их основной профессиональной деятельности [8].

Одними из основных психокоррекционных методов, которые использовались в нашей программе, были метод телесно-ориентированной терапии – палсинг (холистический пульсационный массаж) и метод музыкальной стимуляции.

По мнению автора палсинга Т. Браунинг, лежащие в основе метода техники раскачивания и вибрации вызывают резонанс на всех структурных уровнях организма вплоть до клеточного. Метод обладает сильным релаксационным и саморегулирующим действием и показал свою эффективность при лечении различных психосоматических расстройств [10]. Специфика метода палсинга заключается в том, что его можно использовать и как средство перераспределения энергии - работа с телом на языке тела, и как средство моделирования - работа с телом на языке сознания [9]. В психокоррекционной практике в ходе сеансов палсинга человек через соприкосновение с телесными блоками повторно переживает конфликты и травмы в ситуации безопасности, доверия и помощи со стороны психолога.

В психологической коррекции дезадаптивных нервно-психических состояний сотрудников ОВД методы телесно-ориентированной коррекции давно себя зарекомендовали [6]. Специфика иерархической соподчиненности в системе МВД РФ окрашивает определенным образом отношения «психолог-сотрудник». У сотрудников сохраняется опасение, что данные, которые получает психолог, могут стать известны вышестоящим руководителям и оказать влияние на ход их службы и карьерный рост. В таких условиях работы использование методов телесно-ориентированной терапии для поддержания психического здоровья и работоспособности сотрудников становится незаменимым.

В коррекции состояний нервно-психической дезадаптации сотрудников ОВД мы использовали также музыкальную стимуляцию. О влиянии музыки на состояние человека известно с античных времен. Термин

«музыкотерапия» имеет греко-латинское происхождение и в переводе означает «исцеление музыкой». Существует много определений этого понятия, одно из которых рассматривает музыкальное воздействие как средство профилактики, реабилитации, повышения резервных возможностей организма. В настоящее время в музыкотерапии оформилось несколько школ, ориентированных на идеи психорезонанса необходимых переживаний (шведская школа), создание каталогов лечебных музыкальных произведений разных жанров и стилей с учетом стимулирующего или успокаивающего лечебного действия (американская школа), интеграцию музыки, пения, танца для профилактики болезней (итальянская школа), создание каталогов лечебных музыкальных произведений при лечении хронических заболеваний, интеграцию слова, живописи и музыки для повышения резервных возможностей организма (российская школа) и др.

В нашем исследовании мы использовали музыку хрустальных чаш Т. Винковского и В. Никитина. Традиционная китайская медицина рассматривает все болезни человека как результат нарушения энергетического баланса, как дефицит или избыток энергии, поступающей к каждому органу, к каждой клетке организма. Мышечные зажимы, блоки образуются в различных частях нашего тела и препятствуют циркуляции крови, лимфы, жизненной энергии, нарушая энергетический баланс. Во время проведения палсинга использовалась звуковая терапия Т. Винковского и В. Никитина, основанная на идее психорезонанса семи нот и семи чакр.

Дизайн и методы исследования

Научное исследование по изучению влияния холистического пульсационного массажа и музыкальной стимуляции на психофизиологическое состояние сотрудников ОВД проводилось нами в 2011 году на базе ОМВД по Приозерскому району Ленинградской области.

Диагностика осуществлялась нами с использованием психологических, психофизиологических методов и путем регистрации электроэнцефалографических показателей.

В начале исследования в ходе скрининга были выявлены сотрудники с высокой интенсивностью стресса и нарушениями нервно-психической адаптации (таблица1).

Таблица 1. Характеристика выборки

кол-во сотр-в	пол	возраст	кол-во сеансов	коррекционное воздействие
18	М-10 ; Ж -8	< 30 лет – 5; 30-40 лет – 8; > 40 лет – 5	на одного сотрудника – 5; всего сеансов - 90	палсинг + музыка

При проведении скрининга использовались опросник В.А.Винокура [2] и тест нервно-психической адаптации И.Н.Гурвича [3]. Входная и выходная диагностика состояния сотрудников, принявших участие в проведении коррекционных мероприятий, осуществлялась с помощью программно-аппаратного комплекса психофизиологических тестов (ПАКПФ). В психофизиологический диагностический комплекс вошли следующие тесты: реакция на движущийся объект, простая сенсомоторная реакция на свет, пропускная способность зрительного анализатора, подвижность нервных процессов, сложная сенсомоторная реакция, красно-черные таблицы, теппинг-тест, объем зрительного восприятия, воспроизведение временных интервалов. Дизайн исследования предполагал динамический электроэнцефалографический контроль в ходе сеансов палсинга.

Регистрация и анализ ЭЭГ проводились на 10-канальном электроэнцефалографе НЕЙРОСКОП (БИОЛА) с помощью прилагаемого к нему пакета программного обеспечения. Спектральный анализ ЭЭГ проводился с расчетом средних значений спектральной плотности мощности (СПМ) в четырех стандартных диапазонах: дельта (1-4 Гц), тета (4-7 Гц), альфа (7-12 Гц), бета (12-31 Гц). Запись ЭЭГ производилась в течение всех коррекционных сеансов.

По завершении сеансов психокоррекции сотрудникам были заданы вопросы об их состоянии и пережитых ощущениях.

Результаты исследования

Таблица 2. Результаты регистрации психофизиологических показателей в динамике курсового использования коррекционных мероприятий

Используемые методы	РДО		Время ПСМР		Время ССМР		Подвижность нервных процессов		Время работы с КЧТ		Объем зрительного восприятия		Воспроизведение временных интервалов		Удельное время удержания кнопки при ТТ	
	После сеанса	После курса	После сеанса	После курса	После сеанса	После курса	После сеанса	После курса	После сеанса	После курса	После сеанса	После курса	После сеанса	После курса	После сеанса	После курса
Палсинг + музыка	Т	Н	+	-	0	-	-	++	+	-	0	+	Н	Н	-	--

* - Т – торможение, В – возбуждение, Н – нормализация, «+» - увеличение, «-» - уменьшение, 0 – без динамики

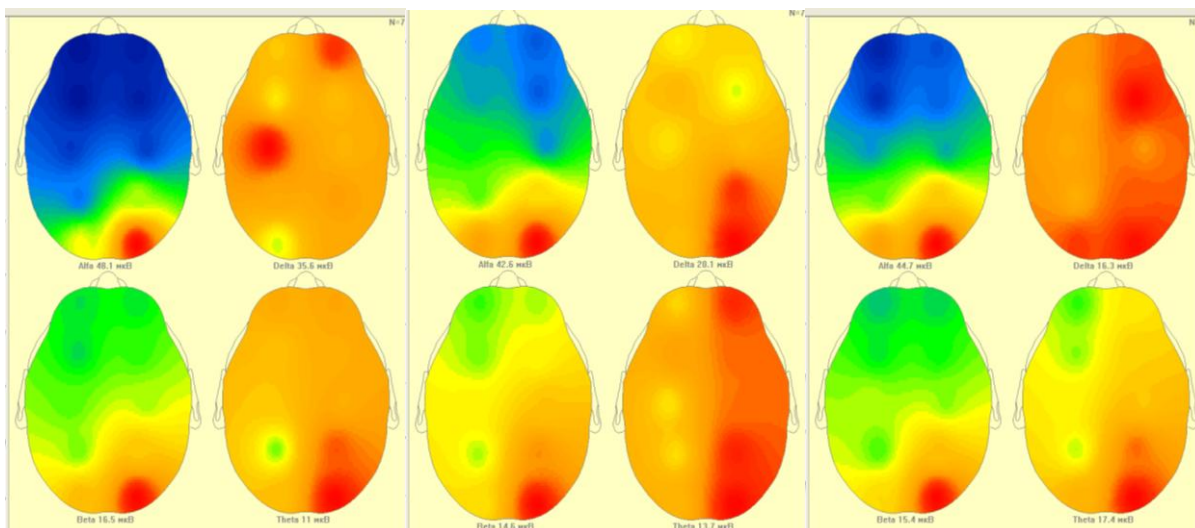
При анализе полученных данных (таблица 2) выявлено, что используемые методы оказывают нормализующее воздействие на баланс процессов возбуждения-торможения после курсового воздействия, вместе с тем после однократных сеансов отмечено преобладание процессов торможения, что свидетельствует о значительном релаксационном эффекте холистического пульсационного массажа. Это определяет особую целесообразность использования палсинга для сотрудников, у которых отмечается исходное доминирование процессов возбуждения.

При курсовом использовании холистического пульсационного массажа улучшаются процессы дифференцировочного торможения, снижается время простой сенсомоторной реакции, повышается подвижность нервных процессов. Способность к переключению внимания после сеансов несколько снижается, что связано с выраженным релаксирующим воздействием палсинга, после курсового применения способность к переключению внимания повышается, равно как и объем кратковременного зрительного восприятия. Также следует отметить нормализацию воспроизводимого временного интервала при курсовом использовании холистического пульсационного массажа, что косвенно свидетельствует о снижении уровня тревожности и уровня психоэмоционального напряжения. При курсовом использовании палсинга наблюдается тенденция к увеличению времени релаксации мышц в структуре циклического двигательного акта.

Таким образом, на основании выявленных тенденций изменения психофизиологических показателей можно сделать вывод о нормализации нервно-психического состояния сотрудников ОВД и повышении эффективности их деятельности после курсового применения палсинга в сочетании с музыкой.

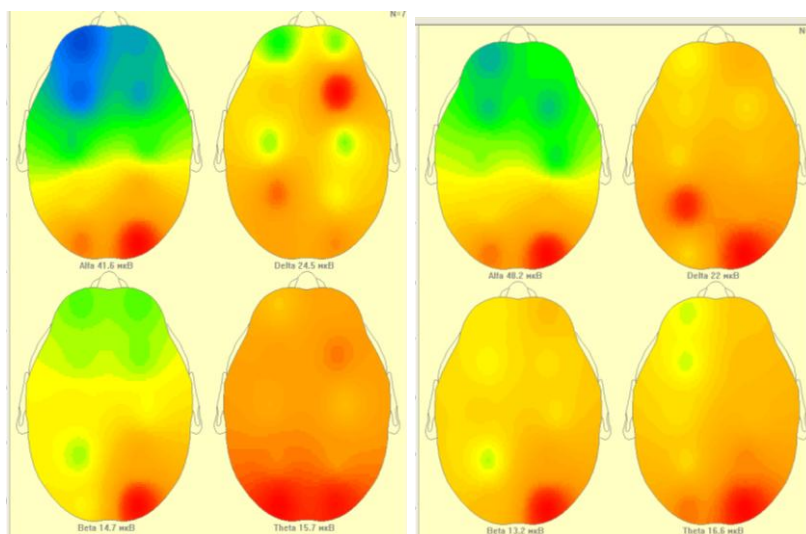
При регистрации ЭЭГ нами была зафиксированна следующая динамика (рисунок 1).

Рисунок 1. Динамика ЭЭГ при проведении коррекционных сеансов



Исход 5-7 минута

10-12 минута



15-17 минута

22-25 минута

В фоновой ЭЭГ наблюдалась полиморфная активность относительно низкой амплитуды с наличием альфа-, бета-, тета- и дельта- волн.

Релаксация приводила к усилению медленно-волновой активности и сопровождалась формированием фокусов тета- и дельта- ритма, наряду с сохранением альфа-ритма. Наиболее типичной их локализацией являлись, как правило, проекция передних лобных долей, однако в целом ряде случаев отсутствовал закономерный характер даже у одного и того же обследуемого при повторных процессах. По мере проведения процедуры происходило увеличение медленноволновой активности и перемещение ее фокусов, при

этом исходная локализация фокусов, по-видимому, являлась своеобразной «точкой входа» в подсознание и определяла специфику переживаний в данном сеансе [5].

Наиболее типичным в первые 5-10 минут было перемещение зоны дельта-ритма из лобных долей в теменные и далее в затылочные. На 10-20 минутах сеансов, как правило, наблюдался максимум медленноволновой активности в дельта- и тета-диапазоне. У части обследованных формировался мощный и обширный фокус дельта- и тета-ритма, локализующийся в области правого полушария.

Анализируя в целом динамику электрической активности головного мозга при проведении палсинга можно отметить следующие характерные изменения - постепенное увеличение мощности тета- и дельта-ритма при сохраненных ритмах бодрствования (альфа- и бета-). Сотрудники отмечают при этом активизацию относительно поверхностных пластов памяти. Нередко эмоциональные переживания являются незнакомыми и неожиданными, но имеют окраску «уже виденного» (deja vu).

Отсутствие «задатчиков» контекста и полноценная релаксация позволяет процессу развиваться по своим внутренним законам и маршрут смещения фокусов электрической активности приобретает при этом более или менее закономерный и присущий для данного конкретного сотрудника характер.

Субъективно

При описании своих состояний во время сеансов сотрудники чаще всего использовали такие определения, как: «потеря контроля», «защищенность», «уверенность», «спокойствие», «провалы», «перемещение в пространстве», «потеря ощущения своего тела», «слияние со Вселенной». После сеанса сотрудники чувствовали себя отдохнувшими, отмечали, что у них повысился тонус, улучшилось эмоциональное состояние, появилась уверенность в своих силах. У одного сотрудника сеансы палсинга актуализировали травматический опыт, полученный во время боевых действий. Это

потребовало дальнейшей психотерапевтической работы с сотрудником, которая позволила отреагировать, осмыслить, принять и позитивно интегрировать в настоящую жизнь полученный травматический опыт.

Выводы

Выявленная динамика изменений психофизиологических и электроэнцефалографических показателей свидетельствует о позитивном влиянии холистического пульсационного массажа в сочетании с музыкой на функциональное состояние организма сотрудников. Эти методы могут успешно применяться в рамках мероприятий вторичной и третичной психопрофилактики профессионального стресса сотрудников ОВД и сохранять трудоспособность в рамках их основной профессиональной деятельности. Полученные результаты, на наш взгляд, могут представлять большой научный и практический интерес, так как дают стимул для разработки новых программ психопрофилактики профессионального стресса в рамках психологического обеспечения оперативно-служебной деятельности сотрудников МВД России.

Список литературы:

1. Антонова Н.А. Социально-психологические факторы нервно-психической дезадаптации сотрудников силовых структур. Автореф. дис. ... канд.психол.наук. - СПб, 2009. – 24 с.
2. Винокур В.А. Опросник ОПРВ (отношение к работе и профессиональное «выгорание»).- СПб., 2009.- 24 с.
3. Гурвич И.Н. Социальная психология здоровья.- СПб., 1999.- с. 331-339.
4. Кобозев И.Ю. Профессиональный стресс руководителей органов внутренних дел и его психопрофилактика. Автореф. дис. ... канд.психол.наук.- СПб, 2011. – 22 с.
5. Козлов В.В. Итоги исследования связного дыхания. <http://www.zi-kozlov.ru/articles/1188-breathere search>.

6. Пряхина М.В. Телесно-ориентированная терапия в коррекции посттравматических состояний сотрудников ОВД //Социально-правовые и психологические основы деятельности органов внутренних дел: проблемы теории и практики. Тезисы докладов. – СПб.: СПб университет МВД РФ, 2002.
7. Пряхина М.В. Влияние внутриорганизационных источников стресса на нервно-психическую адаптацию сотрудников органов внутренних дел//Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2010. - № 3 (47).
8. Пряхина М.В., Кобозев И.Ю. Профессиональный стресс руководителей органов внутренних дел и его психопрофилактика. – СПб., 2001. – 157 с.
9. Тимошенко Г., Леоненко Е. Работа с телом в психотерапии. – М., 2006. – 480 с.
10. Федорова Г., Бажурина В. Холистический массаж. – СПб., 2001. – 186 с.
11. Шихова А.П. Профессиональный стресс в деятельности сотрудников специализированных подразделений дознания органов внутренних дел. Автореф. дис. ... канд.психол.наук.- СПб, 2009. – 24 с.