

ГРУППОВОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ КАК СРЕДСТВО СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

Жуков А.М., Корчагин В.В.

Военный университет

Москва, Россия

Аннотация. В данной статье обоснована актуальность суицидальной проблематики для Вооруженных сил РФ в целом и одного из методов его профилактики – группового психологического тренинга. Статья отражает теоретическое и экспериментальные обоснование программы группового психологического тренинга, направленного на формирование антисуицидальных предпосылок у военнослужащих. В статье определены показатели антисуицидальных предпосылок, раскрыт психологический механизм их формирования в процессе активации эффектов тренинга. Статья раскрывает общий замысел и ход эксперимента, методы диагностики, результаты сравнительного анализа изучаемых переменных в экспериментальной и контрольной группах.

Ключевые слова. Суицид, суицидальное поведение военнослужащих, антисуицидальные факторы, социально-психологические факторы суицидального риска военнослужащих и его профилактики, групповой психологический тренинг.

Введение в проблему. Особое место в исследованиях суицидального поведения занимает проблема его профилактики. В настоящий момент профилактика суицидальных происшествий в ВС РФ выстраивается по следующей схеме: выявление суицидальных предпосылок у отдельно взятых военнослужащих, далее купирование обнаруженных суицидальных факторов в процессе индивидуально-психологической работы [1]. Разработанная схема превенции самоубийства среди военнослужащих может быть использована в отношении суицидальных действий, которые имеют истинный характер, поскольку указанный тип деструктивного поведения имеет внутреннюю динамику и может быть диагностирован специализированными психологическими методиками. В случае демонстративно-шантажного и аффективного суицидального поведения реализация вышеуказанных этапов его превенции не представляется возможной по следующим причинам: во-первых, демонстративно-шантажное поведение не имеет внутренней суицидальной динамики (желание смерти и отвращение к жизни) поэтому у военнослужащего невозможно обнаружить суицидальных предпосылок, во-вторых, суицидальное происшествие совершенное в состоянии аффекта, характеризуется скоротечной динамикой, следовательно на проведение психодиагностических мероприятий у специалистов психологического профиля нет времени [10].

Проведенный теоретико-методологический анализ специализированной литературы показал, уровень суицидального риска трактуется, как качественно-количественная характеристика суицидогенных предпосылок, мы полагаем что данная трактовка является ошибочной, поскольку величина суицидального риска может складываться из соотношения суицидальных предпосылок к антисуицидальным (далее – АСП) [2]. Соответственно, чем больше антисуицидальных предпосылок, тем ниже уровень суици-

дального риска и тем больше времени занимает деструктивная (суицидальная) динамика, что дает возможность специалисту гуманитарного профиля (войсковому психологу) провести эффективную психологическую работу в отношении суицидента [11].

На основании вышеизложенного суицидальный риск представляется следующей формулой:

$$CP = \frac{\sum SP (LD + C_{ит.Д})}{\sum ASP (LD + C_{оц.Д})} \text{ где,}$$

CP – суицидальный риск; СП – суицидальные предпосылки; АСП – антисуицидальные предпосылки; ЛД – личностные детерминанты; C_{ит.Д} – ситуативные детерминанты; C_{оц.Д} – социальные детерминанты.

В данном случае под АСП нами понимается комплекс психологических и социально-психологических факторов, препятствующий формированию суицидальной активности. Из представленной формулы следует, что одним из направлений профилактики суицидальных происшествий в ВС РФ может являться формирование антисуицидальных предпосылок.

На теоретическом уровне были выявлены показатели АСП, которые возможно сформировать средствами психологической работы, среди них:

- вариативность поведения при разрешении кризисных ситуаций;
- навыки эмоциональной саморегуляции;
- навыки позитивного мышления;
- расширение круга общения;
- актуализация опыта групповой поддержки;
- формирование положительного мнения о работе психолога и возможность обращения к психологу

Теоретико-методологической основой создания программы психологической профилактики суицидальных происшествий (формирование АСП) в ВС РФ выступают основополагающие положения поведенческой психотерапии, целью которой является купирование деструктивных способов реагирования путем развития определенных навыков [3].

Результаты исследования. Исходя из основной гипотезы о том, что, использование группового психологического тренинга является эффективным средством при формировании антисуицидальных предпосылок, выявленных в ходе теоретического анализа, были сформулированы четыре частные гипотезы:

1. ГПТ способствует формированию навыков эмоциональной саморегуляции у военнослужащих при возникновении стрессовых и кризисных ситуаций.
2. ГПТ формирует вариативность поведения у военнослужащих при разрешении кризисных ситуаций.
3. ГПТ способствует расширению круга общения военнослужащих и формированию социальной поддерживающей среды.
4. ГПТ способствует формированию положительного мнения о работе психолога с дальнейшим обращением к нему за психологической помощью.

В качестве независимой переменной в эксперименте выступает групповой психологический тренинг (ГПТ).

Исходя из выдвинутых гипотез и выделенных критериев, зависимыми переменными выступили параметры, отраженные в целевых установках ГПТ и в показателях шкал применяемых тестов. В эксперименте исследовались следующие зависимые переменные:

- вариативность поведения при разрешении кризисных ситуаций;
- навыки эмоциональной саморегуляции;
- расширение круга общения и актуализация опыта групповой поддержки;
- навыки позитивного мышления;
- формирование положительного мнения о работе психолога и перспективы обращения к нему.

Сложность изучаемых процессов, неполнота контроля независимой переменной позволяют говорить о квазиэкспериментальном характере настоящего исследования. Значимой детерминантой, позволившим сделать такой вывод, является ограниченность исследования в управлении независимой переменной (ГПТ) как причинно-действующим фактором, несмотря на наличие в исследовании каузальной гипотезы. Это определяется смещением реально организуемых экспериментатором воздействий с процессами, происходящими в личности каждого участника тренинга. В результате чего нельзя говорить о полном экспериментальном контроле над переменными [8].

Направленность экспериментальных воздействий на формирование личностных способностей, а также знаний, умений и навыков в процессе тренинга, позволяет говорить о формирующем характере исследования. Таким образом, подразумевается, что исследование носит характер *квазиэксперимента формирующего типа* [4]. Эксперимент проводился в соответствии с квазиэкспериментальным планом для экспериментальной и контрольной групп с предварительным и итоговым замером [7].

С целью проверки выдвинутых гипотез эксперимент проводился на базе одной экспериментальной и одной контрольной групп военнослужащих. Для контроля изменений зависимых переменных была подобрана контрольная группа. Были выделены субъективные и объективные, количественные и качественные критерии эффективности применения ГПТ [9]. Субъективные – это оценки достижения целей ГПТ участниками тренинга. К объективным критериям относится оценивание результативности тренинга посредством диагностических методик. Количественные критерии представляют собой результаты исследований по тестам в баллах, а качественные – анализ устных самоотчетов по достижению целей ГПТ.

В экспериментальном исследовании применялись следующие психодиагностические методики: 1) опросник Нервно-Психического Напряжения (НПН) предложенный Т.А. Немчиным; 2) опросник САН; 3) тест смысложизненных ориентаций (СЖО) модифицированный Д.А. Леонтьевым; 4) модификация теста-опросника А. Мехрабиана для измерения мотивации достижения (ТМД-А); 5) методика диагностики показателей и форм агрессии А. Басса - А. Дарки; 6) методика К.Томаса и Р.Килманна в адаптации Н.Гришиной на выявление ведущего поведения в конфликтной ситуации; 7) тест-опросник описания уверенности в себе С. Райзаса; 8) Анкета для изучения социально-психологических АСП.

Таблица 1 – Сравнительный анализ экспериментальной и контрольной групп до проведения ГПТ (по U-критерию Манна Уитни)

| № п/п | Название методики | Наименование шкалы | U _{эмп} |
|-------|---|-------------------------------|--|
| 1 | опросник НПН | НПН | 110 при U _{крит} (p ≤ 0,01) |
| 2 | опросник САН | Самочувствие | 110,5 при U _{крит} (p ≤ 0,01) |
| | | Активность | 111,2 при U _{крит} (p ≤ 0,01) |
| | | Настроение | 109,2 при U _{крит} (p ≤ 0,01) |
| 3 | тест СЖО | ОЖ | 101 при U _{крит} (p ≤ 0,01) |
| 4 | тест-опросник ТМД-А, | Мотивация стремления к успеху | 108,5 при U _{крит} (p ≤ 0,01) |
| | | Мотивация избегания неудач | 103,7 при U _{крит} (p ≤ 0,01) |
| | | Нет доминирующей мотивации | 106,8 при U _{крит} (p ≤ 0,01) |
| 5 | Опросник агрессивности А. Басса и А. Дарки; | ИА | 106,3 при U _{крит} (p ≤ 0,01) |
| | | АА/чувство вины | 108,7 при U _{крит} (p ≤ 0,01) |
| 6 | методика Томаса-Килманна на выявление ведущего поведения в конфликтной ситуации | Соперничество | 105,2 при U _{крит} (p ≤ 0,01) |
| | | Сотрудничество | 109,4 при U _{крит} (p ≤ 0,01) |
| | | Компромисс | 106,7 при U _{крит} (p ≤ 0,01) |
| | | Избегание | 110,3 при U _{крит} (p ≤ 0,01) |
| | | Приспособление | 108,6 при U _{крит} (p ≤ 0,01) |
| 7 | тест-опросник описания уверенности в себе С. Райзаса | слишком самоуверен | 112,1 при U _{крит} (p ≤ 0,01) |
| | | уверен в себе | 108,9 при U _{крит} (p ≤ 0,01) |
| | | среднее значение уверенности | 110,4 при U _{крит} (p ≤ 0,01) |
| | | скорее неуверен, чем уверен | 106,2 при U _{крит} (p ≤ 0,01) |
| | | очень неуверен в себе | 111,3 при U _{крит} (p ≤ 0,01) |

Эксперимент проходил на базе воинской части Московского военного гарнизона. Средний возраст выборки составил – 21,2 лет, преобладающий возрастной интервал от 19 до 23 лет. Далее распределение строится в соответствии с законом нормального распределения величин Гаусса. Экспериментальная группа (ЭГ) состояла из одной тренинговой группы на период проведения ГПТ, в количестве 15 человек. Контрольная группа (КГ) также в количестве 15 человек участвовала в эксперименте для учета возможного влияния факторов «естественного развития» и эффекта перетестирования. Обе группы являлись естественными, то есть процедуры рандомизации не проводилось, но для контроля побочных переменных учитывалось одновременность проведения процедуры первичного и повторного измерений, использование релевантных замыслу статистических критериев при сравнении значений переменных в ЭГ и КГ по итогам первичного и итогового измерений, а также при фиксации динамики зависимых переменных у участников ЭГ и КГ. Данные процедуры реализованы в соответствии с общепринятыми в экспериментальной психологии требованиями для квазиэкспериментальных планов и с учетом статистических показателей [5]. Исследование проводилось с октября по ноябрь 2019 года. Испытуемые получали подробную инструкцию по заполнению психодиагностических методик, обеспечивались необходимым стимульным материалом и инструментарием. Результаты первичного замера представлены в таблице 1.

С тренинговой группой всего было проведено, 6 занятий, вводное и заключительное занятие продолжительностью 2 часа, остальные по 3 часа, общее время тренинга – 16 часов. В процессе эксперимента проводился текущий, промежуточный контроль методами рефлексии предыдущего занятия на каждом последующем занятии, и итоговый – рефлексия всего тренинга, итоговым анкетированием участников ЭГ и КГ.

После проведения ГПТ проводилось тестирование в ЭГ и КГ одновременно, одним экспериментатором. Временные интервалы между первичным и повторным замерами составили 1 месяц. Как видно из таблицы 1, оценка различий, полученных в ЭГ и КГ с помощью U-критерия Манна - Уитни на предварительном замере показала отсутствие значимых различий между группами по значениям переменных, что позволило установить меру эквивалентности групп в отношении измеряемых переменных. Умения и знания, полученные членами экспериментальной группы в процессе тренинга, нуждались в закреплении на практике, дальнейшем развитии и осмыслении. Поэтому контрольное психодиагностическое обследование было проведено через 1 месяц после тренинга.

Одновременно были обследованы экспериментальная и контрольная группы. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Сравнительный анализ экспериментальной и контрольной групп после проведения ГПТ (по U-критерию Манна Уитни)

| № п/п | Название методики | Наименование шкалы | U _{эмп} |
|-------|---|-------------------------------|---------------------------------------|
| 1 | опросник НПН | НПН | 55,5 при U _{крит} (p ≤ 0,01) |
| 2 | опросник САН | Самочувствие | 42 при U _{крит} (p ≤ 0,01) |
| | | Активность | 58,1 при U _{крит} (p ≤ 0,05) |
| | | Настроение | 63,2 при U _{крит} (p ≤ 0,05) |
| 3 | тест СЖО | ОЖ | 70,6 при U _{крит} (p ≤ 0,05) |
| 4 | тест-опросник ТМД-А | Мотивация стремления к успеху | 59,2 при U _{крит} (p ≤ 0,01) |
| | | Мотивация избегания неудач | 33,5 при U _{крит} (p ≤ 0,01) |
| | | Нет доминирующей мотивации | 49,5 при U _{крит} (p ≤ 0,05) |
| 5 | Опросник агрессивности А. Басса и А. Дарки | ИА | 54,4 при U _{крит} (p ≤ 0,01) |
| | | АА/чувство вины | 48 при U _{крит} (p ≤ 0,01) |
| 6 | методика Томаса-Килманна на выявление ведущего поведения в конфликтной ситуации | Соперничество | 58,1 при U _{крит} (p ≤ 0,05) |
| | | Сотрудничество | 32,3 при U _{крит} (p ≤ 0,01) |
| | | Компромисс | 48,7 при U _{крит} (p ≤ 0,01) |
| | | Избегание | 56,2 при U _{крит} (p ≤ 0,05) |
| | | Приспособление | 43,8 при U _{крит} (p ≤ 0,01) |
| 7 | тест-опросник описания уверенности в себе С. Райзаса | слишком самоуверен | 64 при U _{крит} (p ≤ 0,05) |
| | | уверен в себе | 39,9 при U _{крит} (p ≤ 0,01) |
| | | среднее значение уверенности | 45,3 при U _{крит} (p ≤ 0,01) |
| | | скорее неуверен, чем уверен | 61,1 при U _{крит} (p ≤ 0,05) |
| | | очень неуверен в себе | 50,9 при U _{крит} (p ≤ 0,01) |

Таким образом, различия, которые были обнаружены в ЭГ и КГ могут быть обусловлены воздействием на военнослужащих группового психологического тренинга. Часть переменных обнаружили значимые различия на уровне $p \leq 0,01$, часть – на уровне значимости $p \leq 0,05$. Это можно объяснить тем, что некоторые переменные являются малодинамичными (ригидными), т.е. для их изменения требуется больше времени и как правило, комплексное воздействие со стороны не только психологов, но и представителей органов ВПР. С другой стороны, подвижные свойства личности военнослужащих (самочувствие, активность, настроение) могут быть скорректированы в течении короткого промежутка времени, но также быстро измениться под воздействием внешних обстоятельств.

С целью подтверждения однозначного влияния группового психологического тренинга на зависимые был проведен сравнительный анализ сдвига значений переменных отдельно в контрольной и экспериментальной группах до и после воздействия. Для статистической проверки значимости сдвига переменных был использован непараметрический Т-критерий Вилкоксона. Проверка контргипотез осуществлялась автоматически с помощью пакета статистического анализа программы SPSS 20.0.

Результаты проверки контргипотез относительно ЭГ и КГ отражены в таблице 3.

Таблица 3 – Сравнительный анализ переменных в ЭГ и КГ по результатам повторного замера с использованием Т-критерия Вилкоксона

| № п/п | Название методики | Наименование шкалы | $T_{эмп}$ ЭГ |
|-------|---|-------------------------------|------------------------------------|
| 1 | опросник НПН | НПН | 13 при $T_{эмп}$ ($p \leq 0,01$) |
| 2 | опросник САН | Самочувствие | 27 при $T_{эмп}$ ($p \leq 0,05$) |
| | | Активность | 23 при $T_{эмп}$ ($p \leq 0,05$) |
| | | Настроение | 25 при $T_{эмп}$ ($p \leq 0,05$) |
| 3 | тест СЖО | ОЖ | 3 при $T_{эмп}$ ($p \leq 0,01$) |
| 4 | тест-опросник ТМД-А | Мотивация стремления к успеху | 10 при $T_{эмп}$ ($p \leq 0,01$) |
| | | Мотивация избегания неудач | 8 при $T_{эмп}$ ($p \leq 0,01$) |
| | | Нет доминирующей мотивации | 14 при $T_{эмп}$ ($p \leq 0,01$) |
| 5 | Опросник агрессивности А. Басса и А. Дарки | ИА | 9 при $T_{эмп}$ ($p \leq 0,01$) |
| | | АА/чувство вины | 4 при $T_{эмп}$ ($p \leq 0,01$) |
| 6 | методика Томаса-Килманна на выявление ведущего поведения в конфликтной ситуации | Соперничество | 17 при $T_{эмп}$ ($p \leq 0,01$) |
| | | Сотрудничество | 11 при $T_{эмп}$ ($p \leq 0,01$) |
| | | Компромисс | 16 при $T_{эмп}$ ($p \leq 0,01$) |
| | | Избегание | 9 при $T_{эмп}$ ($p \leq 0,01$) |
| | | Приспособление | 18 при $T_{эмп}$ ($p \leq 0,01$) |
| 7 | тест-опросник описания уверенности в себе С. Райзаса | слишком самоуверен | 11 при $T_{эмп}$ ($p \leq 0,05$) |
| | | уверен в себе | 18 при $T_{эмп}$ ($p \leq 0,01$) |
| | | среднее значение уверенности | 5 при $T_{эмп}$ ($p \leq 0,01$) |
| | | скорее неуверен, чем уверен | 7 при $T_{эмп}$ ($p \leq 0,01$) |
| | | очень неуверен в себе | 14 при $T_{эмп}$ ($p \leq 0,01$) |

При сравнении всех переменных выдвигались контргипотезы, имеющие подобный вид: H_0 гипотеза: значимых изменений переменной «нервно–психическая напряженность» в экспериментальной группе в результате коррекционной работы не произошло.

H_1 гипотеза: в экспериментальной группе в результате коррекционной работы произошли значимые изменения переменной «нервно–психическая напряженность».

Сопоставление эмпирического и критического значения Т-критерия для данной выборки ($n=15$, $T_{крит} (p \leq 0,01)=19$, $T_{крит} (p \leq 0,05)=30$,) опровергает H_0 гипотезы и подтверждает H_1 гипотезы на уровне значимости $p \leq 0,01$ и $p \leq 0,05$ соответственно.

Результаты показывают, что существуют значимые изменения после проведения ГПТ по всем переменным. Изменение переменной НПН объясняется включением в ГПТ упражнений, направленных на обучение приемам саморегуляции. Сдвиг переменных, измеряемых методикой САН объясняется эффектом групповой поддержки, фактом участия военнослужащих в групповой динамике при проведении ГПТ. Показатели сдвига переменной «ОЖ» по результатам психодиагностики показывают, что у участников тренинга появился навык, нацеленный на формирования жизненных целей, а также смещение локуса контроля в область интернальности (Я-хозяин жизни). Мотивационная составляющая в ходе ГПТ сместилась из области избегания в область достижения, при этом меньшая часть участников тренинга осталось в зоне мотивационной неопределенности. в связи с использованием в ГПТ специальных упражнений направленных на формирование уверенного поведения военнослужащих как антипода агрессивного поведения наблюдается снижение индекса агрессивности (ИА), повышение уверенности в себе (способности «выражать себя таким способом, который сензитивен и уважителен по отношению к правам и чувствам других людей») [4], снижение ауто-агрессии и чувства вины (АА/чувство вины). При формировании навыков вариативного поведения в межличностном конфликте в ходе тренинга неконструктивные стратегии (соперничество, избегание,) трансформировались в более конструктивные стратегии, такие как сотрудничество и компромисс.

Повторный замер в контрольной группе показал некие изменения переменных, которые можно объяснить естественным развитием личности, адаптационными процессами, ситуативными факторами, которые не подлежат контролю в ходе квазиэксперимента. Показатели большинства переменных статистически значимо не изменились, т.е. при допущении того, что на экспериментальную группу не было оказано какого-либо психологического воздействия, то уровень развития АСП в этой группе остался прежним.

Таким образом, анализ данных, полученных в результате эксперимента, показал, что переменные, включенные в АСП, подверглись изменениям в результате воздействия на испытуемых военнослужащих (ЭГ) по средствам группового психологического тренинга. Данные изменения объясняются целенаправленным использованием различных упражнений включенных в тренинг, правильной их реализацией в соответствии с замыслом ГПТ, эффектами группы, групповой динамикой, повышением психологической активности военнослужащих-участников группы, правильным управлением группой, обеспечением внутригрупповой структуры и доверительных отношений в группе. Таким образом, основная гипотеза экспериментального исследования о влиянии группового психологического тренинга на формирование АСП подтверждена.

Литература

1. Войцех В.Ф., Виноградова Л.Н., Савенко Ю.С. Предотвращение суицидов в армии: методическое руководство. М.: Фолиум, 2008. – 288 с.

2. Караяни А.Г., Сыромятников И.В. Военная психология: учебник для специалистов психологической работы Вооруженных Сил Российской Федерации. М.: ВУ, 2016. – 500 с.
3. Психологическая психотерапия в условиях воинской деятельности. / Под общ. ред. П.А.Корчемного, А.Н.Харитонов. – М.: ВУ, – 2001. – 176 с.
4. Камышанов А.А., Климова Е.М. Ассертивность как условие успешной социально-психологической и профессиональной адаптации выпускника вуза/ Проблема личности в контексте современной социальной ситуации развития детей, подростков и молодежи: Сборник материалов международной научно-практической конференции X Левитовские чтения в МГОУ, -М.: МГОУ, 2016.
5. Кузовкин, В. В. Психотехнический подход к активизации личностного роста в подготовке офицеров запаса: Дисс. ... канд. психол. наук, 19.00.01 Москва, 2003. - 239 с.
6. Кутейников, А.Н., Математические методы в психологии: учебное пособие /А.Н. Кутейников. – Санкт-Петербург: Речь, 2008. – 172 с.
7. Носс, И.Н. Качественные и количественные методы исследований в психологии: учебник для бакалавриата и магистратуры / И. Н. Носс. – М.: Издательство Юрайт, 2017 – 362 с. – Серия: Бакалавр и магистр. Академический курс.
8. См.: Носс, И.Н. Введение в практику психологического эксперимента / И.Н. Носс. – М.: ПЕРСЭ, 2006. – 304 с.
9. Носс, И.Н. Руководство по психодиагностике. / И.Н. Носс. – М.: Издательство Институт психотерапии, 2005. – 688 с.
10. Утлик, Э.П. Здоровье против суицида. / Утлик Э.П. // Юридическая психология. – 2019. – №2. – С. 30 – 33.
11. Черепанов, А.С. Формирование антисуицидальных предпосылок как предмет психологической профилактики суицидального поведения членов организаций с регламентированной деятельностью. / Черепанов А.С. // Юридическая психология. – 2019. – №2. – С. 38 – 40.

Жуков Андрей Михайлович. E-mail: amzukov@yandex.ru

Корчагин Виталий Витальевич. E-mail: psy.korchagin@yandex.ru

**GROUP PSYCHOLOGICAL TRAINING AS A MEANS OF SOCIO-
PSYCHOLOGICAL PREVENTION OF SUICIDAL RISK
OF MILITARY PERSONNEL**

Zhukov A.M., Korchagin V.V.

Military University

Moscow, Russia

Annotation. This article substantiates the relevance of suicidal issues for the Armed forces of the Russian Federation as a whole and one of the methods of its prevention-group psychological training. The article reflects the theoretical and experimental justification of the program of group psychological training aimed at the formation of anti-suicidal prerequisites in military personnel. The article defines the indicators of anti-suicidal prerequisites, reveals the psychological mechanism of their formation in the process of activating the effects of training. The article reveals the General idea and course of the experiment, diagnostic methods, and results of comparative analysis of the studied variables in the experimental and control groups.

Keyword. Suicide, suicidal behavior of military personnel, anti-suicidal factors, socio-psychological factors of suicidal risk of military personnel and its prevention, group psychological training.

Zhukov Andrey Mikhailovich. E-mail: amzukov@yandex.ru

Korchagin Vitaly Vitalyevich. E-mail: psy.korchagin@yandex.ru