

**С.С. Некрутов,
Л.Ю. Скрипник**

Социально-психологические и социально-педагогические методы борьбы с эмоциональным выгоранием у сотрудников силовых структур

В статье представлены некоторые аспекты проблемы социально-психологической реабилитации сотрудников спецподразделений, столкнувшихся в процессе выполнения служебно-боевых задач с экстраординарными ситуациями, повлиявшими на их мировосприятие и систему ценностей. На экспериментальной группе бывших бойцов спецподразделения «Беркут» (Украина) была апробирована комплексная инновационная методика, подразумевающая реализацию личности в военно-спортивной деятельности. Результаты исследования востребованы в современном мире с учетом возрастания социальной напряженности и вооруженных конфликтов. Предложенные методики социально-психологической работы показали позитивную динамику на экспериментальной группе и являются транслируемыми в аналогичной ситуации.

Ключевые слова: спецподразделение; вооруженные конфликты; военно-спортивная деятельность; социально-психологические методы; посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР); эмоциональное выгорание.

В условиях обострения кризисных ситуаций, связанных с международными, экономическими, политическими и иными противоречиями в обществе, а также в связи с участившимися случаями крупных чрезвычайных ситуаций, возрастает роль и востребованность спецподразделений различных силовых структур РФ. Морально-психологическая нагрузка, ложащаяся на сотрудников спецподразделений, несоизмерима с моральным и материальным стимулированием их профессиональной деятельности.

Реалии XXI века требуют от сотрудников спецподразделений при выполнении своих функциональных обязанностей высочайшего профессионализма и достойного уровня морально-психологической готовности. Обеспечить в полном объеме защиту населения и территорий от нарастающих угроз природного, техногенного и террористического характера спецподразделения способны лишь при наличии хорошо подготовленного личного состава, способного профессионально, духовно и физически выполнять поставленные задачи.

Подготовка специалиста, обладающего должным уровнем профессиональной компетенции, в настоящее время является сложным и ресурсоемким

процессом, что многократно увеличивает суммарную «стоимость» подготовленного специалиста. Велико значение личного опыта участия в спецмероприятиях, что обусловлено спецификой деятельности. Следовательно, возникает проблема бережного отношения к сохранности контингента сотрудников спецподразделений, их психологической адаптации к постоянным эмоциональным нагрузкам и последующей реабилитации.

Социально-психологическая ситуация боевых действий системно воздействует на физическое и психическое состояние сотрудника, неизбежно приводя к выраженным изменениям функционального состояния психической деятельности, характеризующейся развитием чрезвычайно сильных негативных эмоций, таких как страх, тревога, тяжелое умственное и физическое переутомление. Следует учитывать, что посттравматическое стрессовое расстройство, приобретая хроническое течение, затрагивает почти каждый аспект жизни военнослужащего, включая работу, межличностные отношения, физическое здоровье, самооценку и др. Во время локальных войн объективные стрессовые переживания, связанные с лишениями, недосыпанием, гибелью и ранениями товарищей, собственными травмами и ранениями или страхом их получить и остаться инвалидом, видом трупов, разрушений и т. д., дополняются важнейшими для современного воюющего офицера и солдата личными и вместе с тем социально-общественными «рассуждениями» о целях и методах войны и ее последствиях. Поэтому и возникают в медико-психологической литературе и в околвоенной журналистике такие нетрадиционные, но отражающие клиническую реальность, терминологические обозначения, как «боевое утомление», психологические стрессовые реакции, аффективные расстройства, а также «вьетнамский», «афганский», «чеченский» синдромы и другие. По своему существу ПТСР — это ответная реакция на мощные эмоциональные раздражители, на уже фактически наступившую стрессовую ситуацию, выходящую за пределы нормального человеческого опыта. На этом фоне развиваются патологические состояния, протекающие на невротическом уровне — невротические реакции, которые нередко принимают затяжной характер (патологические развития и т. д.). Пострадавшим свойственно самообвинение, поиск виноватых в структурах власти или, наоборот, объяснение сложившейся с ними жизненной ситуации вмешательством потусторонних сил (судьбы, кармы и т. д.). Основой для подобных негативных реакций служат реалии, в которые сотрудник силовой структуры попадает, выйдя за пределы непосредственно травмирующей ситуации: адаптация к мирной жизни, восстановление здоровья, решение бытовых и семейных проблем. Следует учитывать, что после окончания Великой Отечественной войны советские люди долгое время жили с ощущением счастья от самого факта грандиозной Победы над фашизмом, и личные трудности и проблемы казались незначительными по сравнению с фактом Победы, с ними мирились. Современный же сотрудник силовых структур сталкивается как с разнополярной оценкой фактов его деятельности — как близкими, так

и СМИ, так и порой с полнейшим равнодушием к его проблемам органов социальной защиты, кадровых служб предприятий и фирм. Из «воина-победителя» он превращается в «посетителя-просителя», оставшегося наедине с проблемами обеспечения жильем, материальным обеспечением семьи и т.д.

Соответственно ПТСР у сотрудников силовых структур проявляется в озлобленности и агрессивности или в подавленности, потерянности, утрате четких векторов дальнейшего саморазвития. Происходит кризис профессиональной самопрезентации, профессиональное выгорание. А это является в большей степени уже социально-психологической проблемой, нежели медико-психологической.

В работах современных исследователей раскрыты важные аспекты, позволяющие с разных сторон оценить проблему психологических аспектов профессиональной деятельности специалистов силовых структур в условиях чрезвычайной ситуации и локальных конфликтов (А.Г. Караяни [1], М.М. Решетников [2]), социально-психологической поддержки семей военнослужащих (В.С. Торохтий [5]), профилактике суицида среди военнослужащих (Л.В. Сенкевич [4]).

Вместе с тем в социальной психологии отсутствуют работы, раскрывающие проблему коррекции профессионального выгорания сотрудников спецподразделений через включение в иные виды социально-значимой деятельности, в том числе по содействию социализации и патриотическому воспитанию молодежи.

После пика социально-политического кризиса в сопредельном государстве перед нами в 2014 году встала необходимость социальной адаптации сотрудников спецподразделения «Беркут», изъявивших желание продолжать дальнейшую жизнь и деятельность в нашей стране. Они испытывали обиду по отношению к предавшей их власти по их прежнему месту жительства, сомнения в правильности профессионального выбора, заставившего их в итоге резко сменить вектор жизненных устремлений и начинать новую жизнь в другом государстве. Именно поэтому важно было показать дружественное отношение к ним в нашей стране, признание их профессионализма, чтобы предотвратить надвигающиеся признаки профессионального выгорания и потери социальных ориентиров.

В качестве стабилизирующего фактора бывшим сотрудникам украинского спецподразделения «Беркут» было решено предложить знакомые, по сути, виды деятельности, но обогащенные социально-значимой составляющей.

Предпосылкой к выдвиганию методики социализации через занятия оборонно-спортивными видами деятельности послужило рассмотрение Л.В. Эюбовой (2011) выгорания не упрощенно, как состояние физического и психического напряжения, вызванного длительным пребыванием в эмоционально перегруженных ситуациях, а как трехкомпонентную структуру, складывающуюся из синдрома эмоционального выгорания, деперсонализации и редукции своих собственных профессиональных достижений [6]. Применительно

к данной модели эмоциональное истощение рассматривается ими как основная составляющая профессионального выгорания и проявляется в сниженном эмоциональном фоне или эмоциональном перевозбуждении. Другой компонент — деперсонализация — проявляется в изменении отношений с другими людьми. Третья составляющая синдрома выгорания — редукция собственных профессиональных достижений — может проявляться или в тенденции негативного оценивания себя, своих профессиональных достижений и успехов, негативизма в отношении служебных обязанностей, либо в принижении своей пригодности к работе в слаженной группе и неуверенности в способности, как и прежде, эффективно выполнять поставленные перед подразделением задачи.

Опираясь на выводы вышеупомянутых ученых, представляется наиболее возможным влиять средствами социальной педагогики именно на третью составляющую, так как в данном случае вопрос стоит не о психическом состоянии (эмоции, проявляющиеся в том числе в общении с людьми), а об оценке деятельности, которая производится в первую очередь на основании социальной приемлемости, социального одобрения.

Современные ученые, занимающиеся различными аспектами подготовки специалистов-силовиков (А.А. Грешных, Д.Б. Икрамов, И.И. Лебедовская, А.В. Филинов, О.Е. Сосин, И.К. Яковлев), также не сбрасывают со счетов традиционный для России подход, в котором говорится о патриотизме как доминирующем факторе мобилизации ресурсов в области формирования целеустремленной, мотивированной на успешную деятельность в условиях повышенного риска, личности.

На основании проведенного анализа и выявленных предпосылок нами было предложено воздействовать на такую структуру, как осознание спецназовцами перспективы позитивного развития жизненного и карьерного сценария в новых условиях, а также формирование позитивного восприятия своей профессиональной деятельности и боевого опыта как ресурса патриотического воспитания молодежи. Социальная значимость профессиональной деятельности спецподразделений позволяет говорить о возможности и необходимости широкого участия сотрудников спецназа в жизни общества, в том числе воспитании подрастающего поколения.

В период с мая 2014 года по настоящее время был реализован социально-педагогический формирующий эксперимент, использующий также методы социальной психологии, так как речь шла не только о работе с каждым сотрудником спецподразделения отдельно, но и с всей социальной стратой бойцов и командиров «Беркута», принявших решение продолжить работу в органах Внутренних дел Российской Федерации. Участниками нашего эксперимента стали сотрудники спецподразделения «Беркут» в количестве 10 человек, по социально-политическим мотивам принявшие российское гражданство и трудоустроенные в соответствующие силовые структуры нашей страны.

Данная выборка характеризовалась рядом общих социальных параметров, что делало стартовые позиции экспериментальной группы примерно одинаковыми. Все участники эксперимента по преодолению эмоционального выгорания на фоне полученного ПТСР являлись в целом физически здоровыми молодыми мужчинами в возрасте от 23 до 27 лет, имеющие опыт позитивной социальной реализации в «прошлой жизни», начиная с детства (здоровая семья, регулярные занятия спортом и физическим трудом, качественное образование). Большинство участников группы имеют незаконченное и законченное высшее образование, а также среднее специальное, а также обладают положительным опытом службы в силовых структурах, где получили качественную боевую и физическую подготовку. Ряд участников обладают признанными спортивными достижениями. Общий уровень физической подготовки у всех участников эксперимента выше среднего.

Имевшиеся явления временных нарушений здоровья на момент начала эксперимента представляли собой следы истощения (у всей выборки), нейродермит в разной степени проявления (3 человека), расстройства сна. Отмечалась некоторая суженность области познавательной активности: обследуемых интересовала главным образом тема подготовки эффективного воина — от снаряжения, физических тренировок до психологической саморегуляции. Наблюдалось некоторое застревание на пережитом состоянии, выражавшееся в частом просмотре интернет-материалов, репортажей, связанных с теми трагическими событиями, в которых они участвовали, в том числе в активном поиске и нахождении себя на кадрах хроники, узнавании своих товарищей, в том числе и погибших.

Для диагностики психологического статуса использовались следующие методики: «Диагностика эмоционального выгорания личности» В.В. Бойко, согласно которой синдром эмоционального выгорания включает напряжение, резистенцию и эмоциональное истощение; методика «Прогноз» для определения нервно-психической устойчивости, риска дезадаптации в стрессе (Санкт-Петербургская военно-медицинская академия).

Исследование проходило в несколько этапов:

1. Проведение диагностики посредством тестирования «Оценки предрасположенности к нервному срыву» (Н.Б. Москвина).
2. Выявление спецназовцев с высоким уровнем предрасположенности к нервному срыву.
3. Проведение анкетирования, опроса, беседы с участниками группы.
4. Разработка программы групповой работы с целью формирования у членов группы навыков саморегуляции (методики «Субмодальность боли», «Выдыхание боли», «Круг доверия» и т. д).
5. Апробирование программы на членах экспериментальной группы.
6. Повторная диагностика членов группы.

Суть формирующего эксперимента заключалась во включении бывших «беркутовцев» в знакомые им виды оборонно-спортивной деятельности,

но за пределами служебных обязанностей и с иным смысловым наполнением. Выбор деятельности определился тем, что на основании ряда методик (анкетирование, беседы, включенное наблюдение, скрытое наблюдение) был сделан вывод о невозможности на данном этапе резкого переключения интересов членов группы на, например, флористику или хоровое пение.

Было выбрано несколько направлений деятельности. Первым из них стало привлечение бывших сотрудников спецподразделения «Беркут» к **участию в забегах ГТО «Гонка героев»**, представляющих собой десятикилометровый военно-спортивный кросс по пересеченной местности на территории военного полигона. Подобные спортивные мероприятия (марш-броски с препятствиями) были хорошо знакомы «беркутовцам», однако социальное наполнение «Гонки героев» выглядело совершенно иначе. Прежде всего это был военно-патриотический праздник, яркое, красивое событие для широкого круга гражданских лиц. Все препятствия по ходу кросса были абсолютно безопасными, при желании участники могли их обходить или преодолевать в индивидуальном темпе, всегда была возможность получить дополнительную помощь инструктора, сопровождавшего колонну участников. Для «беркутовцев» новым социальным опытом оказалось участие в кроссе на равных со студенческой молодежью, в том числе и с девушками, причем основная идея гонки — отсутствие как такового призового фонда. «Беркутовцы» получили возможность участвовать в привычном для них виде деятельности, но при этом не опасаться ситуации неуспешности с последующими оргвыводами (получение позорного знака типа «черная кепка», лишения премии и т. д.). К тому же участники группы были заведомо сильнее многих других участников гонки, что придавало им большей уверенности в своих силах. В результате «беркутовцы» на всем протяжении кросса с момента старта забега каждый раз оказывались в ситуации успеха: они показывали пример остальным участникам кросса, поддерживали их, что создавало атмосферу взаимного доверия и взаимной доброжелательности. В числе их сотоварищей были и военнослужащие Российской армии, а именно солдаты-срочники из Чувашии, которые также участвовали в кроссе. Их дружелюбие и тактичность, в частности, проявилось в том, что когда бывшие «беркутовцы» общались между собой не на русском, а на украинском языке, один из военнослужащих сказал от лица всех с искренней улыбкой: «Да мы прекрасно понимаем все, что вы говорите, для нас ваша речь воспринимается как вариант русского языка. А по-чувашски мы не говорим между собой из уважения к вам. Мы-то вас понимаем, а вы нас понять не сможете». Такой уровень стихийной толерантности был тоже важным фактором позитивной социально-педагогической адаптации спецназовцев.

Всего с участием группы спецназовцев было проведено пять забегов, причем участие в них каждый раз приносило массу позитивных эмоций и желание их повторения. Благодаря содействию специалистов «Гонки героев» Л. Заволокиной и А. Рязанова, участники эксперимента чувствовали себя нужными, интересными и для остальных участников. К тому же они были

включены и в бригаду волонтеров по обслуживанию Гонки, что также дало беркутовцам ощущение причастности к общему делу.

Таким образом, участники группы получали новые темы для обсуждения, расширяли круг знакомств. Соответственно у них расширялась сфера интересов, в том числе возникло желание знакомиться и лично общаться с новыми согражданами.

Программа реабилитации и адаптации бывших сотрудников спецподразделения «Беркут» включала в себя также **посещение бассейна фитнес-клуба «Зебра»**, включавшее в себя занятия с опытным инструктором по плаванию. Всего бассейн посещало пятеро «беркутовцев», из которых трое посещали занятия три месяца, а двое продлили посещения еще на три месяца. На протяжении этого времени они имели возможность также пригласить своих друзей и родных на так называемые «гостевые», то есть разовые занятия.

Динамика пролонгированного наблюдения показала, что «беркутовцы» и здесь поначалу попали в ситуацию «знакомое – незнакомое»: занятия в спортзале и бассейне проводились и на предыдущем месте службы, но в «Зебре» у них появилась возможность заниматься плаванием в свободном режиме, чередуя упражнения со спокойным отдыхом, в том числе в сауне со специально для них подобранным режимом чередования тепловых процедур и ароматерапии (апельсин, мята и т. д.). Инструктор по плаванию Е. Семенович постоянно находился рядом с ребятами, и при их запросе был готов проводить тренировку с учетом индивидуальных склонностей и возможностей каждого. Было принято во внимание, что двое парней имели подготовку по специальности «боевой водолаз», поэтому программа тренировок для них была разработана на более высоком уровне требований.

Регулярное посещение бассейна и сауны дали ощутимый результат уже к концу первого месяца: сократились жалобы на трудности засыпания (наблюдаемый В.Т., 23 года; уменьшились проявления нейродермита (наблюдаемый В.Р., 23 года).

Участники экспериментальной группы были привлечены **в качестве инструкторов** по физической подготовке и к занятиям с подростками и студентами в рамках детских патриотических праздников, занятий военно-патриотических клубов и выездного патриотического лагеря.

Сочетание данных мероприятий, проводившихся системно, дало результаты, которые можно подытожить по истечении года экспериментальной деятельности: достигнута полная социальная адаптация участников группы в новой для них стране, городе; участие в забегах ГТО, «Гонка героев» и посещение крупного фитнес-центра позволило бывшим «беркутовцам» выделить позитивные аспекты жизни российского социума, окунуться в атмосферу доброжелательности, продолжить занятия спортом, приобщиться к российской культуре.

В процессе формирующего эксперимента в целом были решены следующие задачи:

1. У бывших сотрудников «Беркута» повысился уровень профессиональной самооценки.

2. Сформировалась уверенность в возможности профессиональной карьеры в нашей стране.

Все сотрудники спецподразделения «Беркут» в настоящее время успешно работают и по основному месту службы, и в системе дополнительного образования детей военно-патриотической направленности. При этом необходимо сделать акцент на строго добровольном участии сотрудников спецназа в подобных программах, а также на необходимости учитывать их индивидуальные особенности, мотивацию и склонности.

Авторы статьи благодарят коллектив инструкторов бассейна «Зебра» Е. Семенюченко, А. Кунакбаева, А. Данченко, менеджера А. Тишкову за всемерное содействие реализации эксперимента.

Авторы выражают также глубокую благодарность за конструктивное и позитивное решение проблем реализации методик эксперимента организаторам «Гонки Героев» Л. Рязановой, А. Рязанову и Л. Заволокиной.

Литература

1. *Караяни А.Г.* Психологическое обеспечение боевых действий личного состава сухопутных войск в локальных конфликтах / А.Г. Караян. М., 1998. С. 146.

2. *Лисняк А.Н.* Психическое состояние готовности сотрудников спецподразделений к профессиональной деятельности: содержание и пути совершенствования: дис. ... канд. психол. наук / А.Н. Лисняк. М., 2003.

3. *Решетников М.М.* Психология войны: от локальной до ядерной. Прогнозирование состояния, поведения и деятельности людей / М.М. Решетников. СПб.: Восточно-Европейский институт психоанализа, 2011. 480 с.

4. *Сенкевич Л.В.* Социально-средовые и индивидуально-психологические предпосылки агрессии и аутоагрессии у военнослужащих-призывников: дис. ... канд. психол. наук / Л.В. Сенкевич. Ярославль, 2005.

5. *Торохтий В.С.* Психолого-педагогическое обеспечение социальной работы с семьями военнослужащих / В.С. Торохтий // ОЖСР. 2009. Т. 2. С. 32–43.

6. *Эюбова Л.В.* Социально-педагогические технологии в профилактике профессионального выгорания сотрудников спецподразделений / Л.В. Эюбова, Л.В. Сенкевич // Казанская наука. 2011. № 11. С. 375–377.

Literatura

1. *Karayani A.G.* Psixologicheskoe obespechenie boevy'x dejstvij lichnogo sostava suxoputny'x vojsk v lokal'ny'x konfliktax / A.G. Karayani. M., 1998. S. 146.

2. *Lisnyak A.N.* Psixicheskoe sostoyanie gotovnosti sotrudnikov speczpodrazdelenij k professional'noj deyatel'nosti: sodержanie i puti sovershenstvovaniya: dis. ... kand. psixol. nauk / A.N. Lisnyak. M., 2003.

3. *Reshetnikov M.M.* Psixologiya vojny': ot lokal'noj do yadernoj. Prognozirovaniye sostoyaniya, povedeniya i deyatel'nosti lyudej / M.M. Reshetnikov. SPb.: Vostochno-Evropejskij institut psixoanaliza, 2011. 480 s.

4. *Senkevich L.V.* Social'no-sredovy'e i individual'no-psixologicheskie predposy'lki agressii i autoagressii u voennosluzhashhix-prizy'vnikov: dis. ... kand. psixol. nauk / L.V. Senkevich. Yaroslavl', 2005.

5. Toroxtij V.S. Psixologo-pedagogicheskoe obespechenie social'noj raboty' s sem'yami voennosluzhashhix / V.S. Toroxtij // OZhSR. 2009. T. 2. S. 32–43.

6. *E'yubova L.V.* Social'no-pedagogicheskie texnologii v profilaktike professional'nogo vy'goraniya sotrudnikov specpodrazdelenij / L.V. E'yubova, L.V. Senkevich // Kazanskaya nauka. 2011. № 11. S. 375–377.

S.S. Nekrutov,

L.Y. Skripnik

Socio-Psychological and Socio-Pedagogical Methods to Combat Emotional Burnout at the Employees of Security Agencies and Law Enforcement Officers

This article presents some aspects of the problem of social and psychological rehabilitation of employees of special forces who encountered in the process of performing service and combat missions with extraordinary situations that affect their worldview and value system. On the example of the experimental group of former soldiers of the special unit "Berkut" (Ukraine) an innovative complex method has been tested, which implies the realization of personality in military-sports activity. Results of the study are in demand in modern world, taking into account the increase in social tension and armed conflicts. The proposed methods of socio-psychological work have shown a positive trend in the experimental group and they can be replicated in a similar situation.

Keywords: Special Forces; armed conflicts; military and sports activities; social and psychological methods; post-traumatic stress disorder (PTSD), emotional burnout.