

Человек в экстремальной ситуации своей профессии

Валерия Мухина, Александр Волосников

Психологическое сопровождение сотрудников спецподразделений ФСБ



Психологическое сопровождение, осуществляемое с помощью «А»-теста – ВИЗИЭС

К числу мер, которые может предпринять командир для оказания помощи бойцу мы можем назвать не только психологическое сопровождение, осуществляемое посредством описанных выше приемов и методов, но и использование «А»-теста — ВИЗИЭС.

В этом случае боец может получить разрешение или получить предписание о прохождении теста.

Нами были отслежены разнообразные случаи, которые привели к снижению результатов. Ниже обсудим особенно значимые для нормального функционирования подразделения в целом и каждого бойца в отдельности.

Нахождение в длительных командировках в зоне ответственности вызывает у бойцов состояние психической напряженности. После наиболее острых оперативно-боевых мероприятий (например, Буденовск, Первомайск, на территории Дагестана) индивидуальные показатели бойцов результатов «А»-тест — ВИЗИЭС резко снижаются.

Показатели результатов «А»-теста — ВИЗИЭС по всем трем исследуемым параметрам: психические функции в тесте представленные визуальной и знаковой идентификацией и эмоциональная стабильность обнаруживают явный регресс возможностей психической деятельности бойца по сравнению с состоянием его нормы.

Высокий уровень нервно-эмоциональной напряженности — норма профессиональной психической деятельности сотрудников спецподразделений по борьбе с терроризмом. В экстремальных условиях каждый сотрудник спецподразделения испытывает эмоциональное напряжение. Эмоциональное возбуждение рассматривают как проявление готовности к действию. Эмоциональное напряжение рассматривают как состояние активности в связи с конкретным выполнением задания, осуществляемого в условиях экстремальной ситуации. Профессионал, рабо-

Норма профессиональной психологической деятельности

тающий в экстремальных ситуациях, отличается от прочих людей тем, что он может быстро адаптироваться к внешним условиям, он может «системно организовать свою психическую деятельность» (Сеченов И.М.), его вегетика и психика могут быть приведены в необходимое для решения проблемной ситуации состояние. Это состояние может продолжаться все время, пока осуществляется операция.

Однако при сверхсиле и продолжительности воздействий может возникнуть такой уровень психической напряженности, который вызывает у человека стресс.

Обычно адаптационно-компенсаторные механизмы позволяют обеспечивать достаточно высокую эффективность деятельности специалиста экстремальных ситуаций. Из боевой практики видно, что бойцы подразделений могут без ущерба для здоровья находиться в экстремальных ситуациях до двух месяцев.

Конечно, по возвращению наблюдается телесная напряженность, судорожность движений и повышенное соскальзывание к аффективным реакциям. Сохраняется чувство здравого смысла, трудоспособность. Общение с коллегами — товарищеское, в пределах индивидуальной нормы. Однако бойцов тянет к доверительному обсуждению пережитого в кругу своих коллег. Хотя они не жалуются на плохое самочувствие, снижение физических сил и психического состояния, но реально меняется поведение. Наблюдается психическая напряженность в общении и в свободном проявлении.

Экстремальные стрессовые воздействия, нередко приводят к интенсивным негативным реакциям — испытываемые проявляют выраженную эмоциональную нестабильность, регресс психических функций (например, усиливается и учащается проговаривание вслух необходимых психических действий).

Испытуемый выражает озабоченность перед возможным неуспехом, вербализуя свои действия при исполнении инструкции всех этапов «А»-теста — ВИЗИЭС.

Психическая напряженность, возникшая в результате исполнения своих профессиональных обязанностей, становится причиной снижения эффективности задаваемой тестом деятельности.

Проведение тестирования на приборе «А»-тест — ВИЗИЭС показывает явное снижение результатов как в ситуации без помех, так и в ситуации со специальными помехами. Профессиональные навыки мобилизации, обнаруженные в ответ на сенсорную депривацию в условиях тестирования «А»-тест — ВИЗИЭС в период обычных рабочих ус-

Адаптационные механизмы

сотрудников спецподразделений

Интенсивные негативные реакции

ловий, нарушаются в период острых первичных психологических реакций.

ОППР

Острые первичные психологические реакции (ОППР) представляют собой интенсивные эмоции, совпадающие по времени с травматическими событиями. Это значит, что в момент переживаемого стресса и в ближайшие дни боец может выдать типичную реакцию ОППР.

Специалисты, работающие с человеком в период ОППР, выделяют две его формы: гиперкинетическую и гипокинетическую.

Гиперкинетическая форма ОППР

Гиперкинетическая форма ОППР проявляется: в виде двигательного и речевого возбуждения; в стремлении к действиям, которые не имеют результативного завершения, так как они не целенаправлены. Гиперкинетическая форма ОППР при этом характеризуется постоянным застреванием на несущественных деталях; напряженным эмоциональным состоянием с элементами смешанного аффекта: гипертимия как маниакальный аффект, как результат боевой экзальтации.

В коллективе сотрудников боец, переживающий подобное состояние, выглядит весьма экзальтированным — у него повышенное радостное настроение и стремление к «неутомимой деятельности». Субъективно он весел, чувствует превосходное здоровье («Ощущение, что сейчас взлечу — так легко себя чувствую»). Другие бойцы говорят об ощущении силы, выносливости. Всегда выраженный оптимизм.

Гипокинетическая форма ОППР

Гипокинетическая форма ОППР проявляется в виде двигательной заторможенности, гипотимии (депрессивный аффект, депрессия). Бойцы находятся в угнетенном, подавленном состоянии. Некоторые испытывают глубокую печаль, уныние. Некоторые говорят о щемящем чувстве тоски, грозящего несчастья. Отмечают физические тягостные ощущения: изменяется самоощущение — угнетенность, стеснение в груди, тяжесть в области сердца, во всем теле, зажимы мышц.

Техника идентификации как условие первой психологической помощи

Обычно первая психологическая помощь оказывается непосредственно в районе экстремальных условий деятельности другими сотрудниками подразделения, товарищами по службе. Командир стремится видеть каждого бойца не только в ситуации экстремальных условий в момент исполнения задачи, но и в последующие моменты. Командир и его подчиненные действуют как единый организм — каждый рефлексировал на каждого. В случае возникающих у отдельного бойца проблем психологического характера любой опытный сотрудник подразделения мягко и настойчиво организует бойца, у которого намечаются при-

Профессиональная необходимость
командира

ПТСР

знаки ОППР, своей волей и соучастием. Купирование ОППР осуществляется путем выраженной идентификации (метод В.С.Мухиной) и организации поведения бойца. Демонстрируемое понимание состояния товарища и соучастие помогают вернуть перенесшего психическую травму в более стабильное состояние. Соучастие и **выраженная идентификация, внушение** необходимости вернуть себе равновесие и контроль, в сочетании с периодами передышки в военных действиях и отдыхе, очень часто приводят к выравниванию психического состояния, восстанавливают способность исполнять служебные обязанности даже в продолжающихся экстремальных условиях.

Внушающее воздействие оказывает также коллектив в целом. Групповые анализы психотравмирующих ситуаций и рефлексии на свои состояния в подобных же экстремальных условиях в прошлом помогают психологически пострадавшему бойцу.

Конечно же командир помнит о том, что следует различать ОППР и острые психические реакции психотического уровня. Психиатры дифференцируют психопатии с другими психическими затруднениями в состоянии человека. Тип развития психопатии зависит от содержания психической травмы и индивидуальных особенностей личности человека. Человек может впасть в состояние постоянно переживаемого страха, испытывая чувство внутренней напряженности, ожидая угрожающих событий. Он может войти в состояние ступора, проявляющегося в психической и двигательной заторможенности. Ступор может проявляться в выраженной безучастности, бездеятельности и бессилии или в мрачном оцепенении. Психогенный ступор при реакции внешней обездвиженности может сопровождаться катастрофическими переживаниями страха, ужаса.

В функции командира входит необходимость различать ОППР и острые психические реакции психотического уровня — степень нарушения поведения и состояния человека, испытывавшего стрессовое воздействие. Сотрудники спецподразделений с выраженным неадекватным поведением, не поддающиеся эмоциональной и вербальной коррекции, незамедлительно направляются из зоны экстремальных условий в лечебное учреждение.

Посттравматические стрессовые расстройства (ПТСР) представляют собой психические состояния, возникающие в качестве последствий психической травмы. ПТСР может проявляться в форме непроизвольных состояний сознания, мучительных переживаний постоянно воспроизводимых образов событий, ставших причиной стресса.

В отличие от ОППР ПТСР развиваются в виде последствий — после некоторого латентного периода, когда внутренние психические процессы подспудно готовят человека к состоянию, которое затем выразит себя в манифестации ПТСР.

В нашем опыте неоднократно встречались случаи посттравматических стрессовых расстройств. Так, еще находится в этом состоянии сотрудник К., который перенес психическую и физическую травму. Он участвовал в выполнении боевого задания. В это время погиб его боевой товарищ, а сам он получил контузию. Сегодня боец погружен в себя, раздражителен, эмоционально нестабилен. События, вызвавшие психотравму, проигрывает бесчисленно. Сон тревожный: ситуация психотравмирующего события присутствует в сновидениях. Сексуальная жизнь вызывает страх и тревогу: при относительно нормальной эрекции в момент наивысшего напряжения полового члена возникают образы психотравмирующего события военных действий. Наблюдение показывает выраженную тревожность, быструю утомляемость, снижение работоспособности.

В психологии и психиатрии установлены факторы, повышающие степень риска ПТСР. Сюда относят:

- молодой возраст (до 25 лет);
- наличие предшествующих психических травм;
- неблагополучное детство;
- затруднения социальной адаптации, девиантное поведение;
- наличие неблагоприятных личностных особенностей (эмоциональная неустойчивость, ригидность психических процессов; истероидные черты характера; элементы психического инфантилизма; акцентуации и др.).

Психические проявления ПТСР представлены тремя основными особенностями. Это: 1 — упорное повторение переживаний психотравмирующего события; 2 — выраженное избегание ситуаций, непосредственно связанных с перенесенной травмой; 3 — упорное проявление повышенной активации, повышенного возбуждения.

Важно отметить, что ПТСР может не проявлять всех симптомов — может быть фрагментарное ПТСР, когда отсутствуют один или два показателя.

Опишем подробнее эти показатели, представленные в развернутом виде.

1. Упорное повторение переживаний психотравмирующего события. Обычно на человека внезапно «наплывает» воспоминание о событиях, вызвавших стресс. Навязчивые образы возникают произвольно, из подсознания. Возникает обостренное чувство незащищенности, беспокой-

Факторы, повышающие степень
риска ПТСР

Особенности проявления ПТСР

1. Повторение переживаний
психотравмы

ства и ощущение невозможности управлять своим психическим состоянием. Эти «наплывы» могут быть мимолетны, быстро проходящи или длиться длительно и интенсивно, подавляя способность ясно мыслить и действовать. При этом человек может контролировать свои состояния, относиться к ним критически и пытаться преодолеть их, не выходя из текущей служебной деятельности подразделения.

В клинических случаях психически пострадавший сам не хочет выходить из обретенного состояния, оказывает сопротивление всяческим попыткам коллег помочь ему. В этом случае заболевшего сотрудника рекомендуют к госпитализации.

2. Выраженное избегание ситуаций, непосредственно связанных с травмой. «Избегание» касается широкого круга психотравмирующих состояний и объектов: мыслей и чувств, связанных с травмой; деятельности и ситуаций, связанных с травмой. При этом обнаруживаются: психогенная амнезия (неспособность вспомнить важные эпизоды психотравмирующего события); снижение интереса к прежде значимым сферам деятельности (спорт, спортивные игры, книги, общение); отчуждение от семьи и боевых товарищей; эмоциональная холодность; снижение либидо; фобии (навязчивые страхи), например социophobia — как страх перед скоплением людей, глобальные фобии — пситофобии, навязчивый страх возникновения страхов — фобифобия; неспособность видеть свою жизнь в перспективе, потеря психологического будущего. При этом можно наблюдать состояние переживаемого беспокойства в ситуациях, связанных с необходимостью восстановления эмоциональных отношений с близкими людьми (женой, детьми, родителями, друзьями, сослуживцами).

Командир изыскивает средства, содействующие восстановлению психического статуса своих бойцов как в повседневных условиях службы, так и посредством специальных мероприятий.

3. Проявления повышенной активации. Каждому профессионалу экстремальных ситуаций хорошо известно, что в условиях действия стрессогенных факторов совершенно **необходимым условием выживания является состояние повышенного возбуждения.**

Повышенное возбуждение может осуществляться как органическая подготовка к экстремальным ситуациям. Но так как это феноменальное состояние требует мобилизации всех физических и психических сил, то в экстремальных условиях ему могут сопутствовать многообразные отклонения, уже описанные психиатрией. В психиатрии разли-

2. Избегание ситуаций
ассоциированных травмой

3. Повышенная активность,
возбуждение

чают возбуждение: аментивное, немое, галлюцинаторное, галлюцинаторно-бредовое, гебефренное, делириозное, депрессивное (меланхолическое), импульсивное, кататоническое, маниакальное, паническое (психогенное), экстатическое и др.

В норме повышенное возбуждение определяет мобилизацию физических и психических сил в случае попадания человека в экстремальные условия. Однако при продолжительном состоянии повышенного возбуждения это состояние становится для человека нормой.

Сформировавшийся стереотип состояния повышенной активации нервной системы формирует устойчивый потенциал аномального физиологического возбуждения не только в ответ на любую реальную угрозу, но и «требует» внешних, провоцирующих поддержание этого состояния, обстоятельств. Сверхвозбудимое состояние становится предпочитаемой линией поведения. Человек начинает искать острые ощущения, «нарываться». Поиск ситуаций риска, опасности и создание этих ситуаций в провокационном поведении создают состояние повышенной активации.

Командир стремится снять эти побуждения разными средствами: 1 — строгим контролем, дисциплиной; 2 — беседой о закономерностях развития патологических состояний в экстремальных условиях; 3 — загрузкой физическими упражнениями и тяжелой физической работой.

Командир при этом осуществляет **технику метода идентификационной терапии**, разработанной еще в начале 80-х гг. В.С. Мухиной.

Техника идентификации направлена именно на лиц, находящихся в состоянии психологического напряжения или стресса.

Согласно В.С. Мухиной, «Если идентификация есть непосредственное переживание индивидом своей тождественности с другим человеком, то техника идентификации есть профессиональное поведение психолога с пациентом, нуждающимся в психологической помощи. При взаимодействии психолога с пациентом происходит обеспечение эмоционального комфорта, что дает пациенту уверенность, что его понимают и ему сочувствуют...» [1]. Все командиры спецподразделений не могут претендовать на овладение психологическими техниками, являющимися достоянием профессиональных психологов. Но понимание необходимости соучастия, сопереживания как составной части идентификации должно быть присуще каждому командиру как профессионалу, ответственному за свое подразделение, и как нормальному человеку.

Идентификационная терапия

Психологическое сопровождение —
функция командира

В случае если внутри профессиональной деятельности не удастся решить проблему реабилитации сотрудника, его по показаниям направляют на лечение.

Командир всегда осуществляет психологическое сопровождение сотрудников спецподразделений. При возможности он не только отслеживает психическое состояние своих сотрудников и создает условия для их реабилитации, но и стремится предоставить отпуск, организовать амбулаторное лечение, в частности — организация физиотерапевтического лечения личного состава подразделения, находящегося в длительных командировках в зоне ответственности, при подготовке проведения оперативно-розыскных, оперативно-боевых и охранных мероприятий.

Нами осмысленна необходимость проведения релаксационных и мобилизующих тренингов, психологического просвещения бойцов (в сферах: психологии личности, психологии человека в экстремальных ситуациях; психологии экстренной мобилизации и др.).

Установленная потребность отдельных сотрудников подразделения в обсуждении своего психического состояния в экстремальной ситуации и в последующее время реализуется в условиях «теплой мужской компании» или в специальных условиях психологической разгрузки. Некоторые сотрудники, чувствуя поддержку и понимание со стороны командира, пишут рефлексивные анализы своих состояний, готовы их обсуждать и не возражают опубликовать.

Опора на структуру самосознания
личности

В своей работе с сотрудниками спецподразделений по борьбе с терроризмом мы исходили из концепции о структуре самосознания личности: «Структура самосознания личности — совокупность устойчивых связей в сфере ценностных ориентаций и мировоззрения человека, обеспечивающих его уникальную целостность и тождественность самому себе» [2]. Структура самосознания каждой личности строится внутри порождающей ее системы — той человеческой общности, к которой принадлежит эта личность.

Мы принимаем положение о том, что индивидуальное бытие личности формируется через внутреннюю позицию человека, через становление системы личностных смыслов, на основе которых человек строит свое мировоззрение, свою идеологию.

Для каждого человека его система личностных смыслов определяет индивидуальные варианты ценностных ориентаций. Личность создает ценностные ориентации, которые складываются у человека в его жизненном опыте и которые он проецирует на свое будущее.

Звенья самосознания личности —
опора в индивидуальной работе

Ценностные позиции каждого человека, безусловно, индивидуальны. Однако в индивидуальном всегда просматрива-

ется общее для человеческого рода. «Это общее определяется закономерно возникающими в любых общественных отношениях людей ценностными ориентациями, формирующими костяк структуры самосознания личности. Самосознание личности представляет в самой себе понятное единство, которое находит свое выражение в каждом из пяти следующих звеньев» [3]. Речь идет о пяти звеньях структуры самосознания, выделенных и описанных в концепции В.С. Мухиной.

В нашем исследовании просматривается специфика самосознания личности через контекст профессионального ее становления.

Здесь мы лишь сошлемся на работы, посвященные профессионализации. Методологические основы исследования профессионализации в отечественной психологии заложены в трудах Б.Г. Ананьева, С.Л. Рубинштейна, А.Н. Леонтьева, К.К. Платонова, Б.Ф. Ломова, которые показали органическую связь личности с профессией, определили специфику личностного и деятельностного подходов к изучению этой проблемы. В настоящее время проблемой профессионализации активно разрабатывается в трудах В.А. Бодрова, О.Н. Завалишиной, В.Д. Шадрикова, Е.А. Климова, В.А. Пономаренко, Ю.П. Поваренко и др. исследователей.

Для нас важно общее положение, к которому приходят все исследователи профессионального становления личности: «профессиональное становление личности является одной из форм ее общего развития, специфика которого определяется содержанием конкретной ситуации профессионального развития, степенью осознания и принятия данной ситуации индивидом» [4].

Работа командира состоит не только в организации условий для реализации профессиональной деятельности, но и в отслеживании тех сотрудников, которые переживают ОППР или ПТСР, и в осуществлении их психологического сопровождения.

Психологическое сопровождение осуществлялось в соответствии со структурными звеньями самосознания, предложенными В.С. Мухиной.

Имя собственное — первое звено структуры самосознания.

Имя идентифицируется с телесной и духовной индивидуальностью человека.

Имя взрослого человека в нашей стране официально представлено через собственное имя, отчество и фамилию.

В спецподразделениях по борьбе с терроризмом обращение к бойцу в официальной обстановке происходит посредством называния его фамилии. В межличностном общении

Имя — кристалл самосознания
личности

сотрудники спецподразделений одного ранга и возраста называют друг друга по личному имени. В особых ситуациях экстремального характера каждый называет другого и сам отзывается на индивидуальный «позывной» (например, Барон, Восток, Крым, Полковник, Ястреб и т.д.). Кроме того, в подразделении могут использоваться и прозвища, связанные с личностными особенностями сотрудника. В кажущемся хаосе обращений сотрудников друг к другу есть своя нормативность: не допускаются унижающие человеческое достоинство прозвища, не допускается стиль общения, попирающий «чувство личности». При этом каждый хорошо знает, какое имя, какое обращение больше всего устраивает каждого, ведь рефлексия на себя и другого — способность, феноменологически присущая человеку.

В ситуациях, переживаемых сотрудником подразделения как ОППР или ПТСР, командир и другие хорошо знают, как обратиться к человеку, испытывающему проблему. Мужской стиль товарищеского, братского отношения и поддержки проявляет себя в общении, которое начинается с правильно «угаданного» обращения по имени.

Притязание на признание — норма социальной жизни человека

Притязание на признание — второе звено структуры самосознания. Взрослый человек реализует свою потребность в признании во всем диапазоне своей деятельности.

Сотрудники спецподразделений по борьбе с терроризмом отвечали на вопрос анкеты «Рефлексивный самоанализ»: «За что нравится профессия?» Приведем ряд суждений.

- «Здесь настоящее братство. Все равны. Товарищество: «Один за всех, все за одного». Нравится жить, когда постоянно юмор. Особенно, когда выезжаем» [С—1. К., 24 г.];
- «Именно здесь можно проверить себя... Профессию надо любить» [С—2. М., 23 г.];
- «За мужскую работу — защищать Родину, за дружбу между людьми. Таких профессий больше нет!» [С—3. Т., 25 л.];
- «За ее необходимость и риск» [С—6. Ж., 21 г.];
- «За то, что служу в спецподразделении, выполняю такую работу, которую кроме нас никто делать не будет» [С—8. Р., 26 л.];
- «За то, что чувствую, что занимаюсь серьезным и нужным делом. Быть снайпером — ответственная служба» [С—9. Б., 22 г.];
- «Нравится постоянная готовность к действиям, периодическое испытание ситуаций, связанных с риском. Нравится необходимость прохождения спецподготовки: горная, парашютная, водолазная, огневая и др. Нравится ощущение силы. Настоящие друзья» [С—10. М., 32 г.].

Нет необходимости перечислять ответы на поставленный вопрос дальше. В основном они сходны: чувство локтя, братство, «настоящая работа», чувство своей пользы, службы Родине.

Молодые мужчины, избравшие своей профессией службу в спецподразделениях по борьбе с терроризмом, притязают на признание именно в своей деятельности.

Однако в ситуациях, переживаемых сотрудником подразделения как ОППР или ПТСР, можно оказать психологическую поддержку, ориентируясь не столько на позитивные характеристики профессии (в этот период человек, испытывающий негативную психическую напряженность, обычно девальвирует свою профессию), сколько на позицию мужчины и деформирующееся в этот период звено психологического времени личности. Рассмотрим возможные подходы к личности, переживающей ОППР или ПТСР.

Специфика половой идентификации сотрудников спецподразделений по борьбе с терроризмом

Половая идентификация — третье звено структуры самосознания. Именно в деятельности сотрудников спецподразделений по борьбе с терроризмом мужчины утверждают себя, переживая психологическое признание своей идентичности со своим полом в физическом, социальном и психологическом плане.

Обсуждая мотив выбора профессии, сотрудники спецподразделений по борьбе с терроризмом постоянно подчеркивают, что это мужская профессия. Приведем ряд суждений.

- «Мужская профессия. Все предки — морские офицеры» [С—1. К., 24 г.];
- «Интересная, нужная мужская работа» [С—5. П., 24 г.];
- «Мужское призвание» [С—7. Л., 23 г.];
- «Мотив выбора профессии — стремление к активному виду деятельности, мужское деятельности. Желание противостоять преступности, частично — романтика» [С—10. М., 32 г.];
- «Есть такая мужская профессия — Родину защищать» [С—11. Ч., 31 г., снайпер];
- «Возможность защищать себя и своих близких в случае возникновения критической ситуации, социальные гарантии, возможность развить в себе новые физические и психологические качества, престиж» [С—17. Б., 28 л., снайпер].

Половая идентификация, притязание на признание в контексте эмоции страха

Для сотрудника спецподразделения по борьбе с терроризмом важно уметь преодолевать состояние страха и уметь рефлексировать это состояние.

Прошедшие профессиональный психофизиологический отбор кадров, но пока не «обкатанные» в своей профессиональной деятельности сотрудники спецподразделений

еще не допускают возможности переживать страх в экстремальной ситуации своей профессиональной деятельности.

Анкета «Рефлексивный самоанализ»

«Необстрелянные» не ведают страха

Вопрос: «Опишите субъективное переживание страха».

Ответ: «Не знаю».

Вопрос: «Как преодолеваете страх в экстремальных условиях?».

Ответ: «Не знаю. Было напряжение в охранной деятельности от чувства ответственности...».

Многие из молодых сотрудников спецподразделения сообщают о том, что у них не бывает чувства страха.

«Обстрелянные» знают страх и умеют преодолевать его

«Обстрелянные» знают страх и умеют преодолевать его

Совсем другие ответы у тех, кто побывал в экстремальных ситуациях боя.

Субъективное переживание страха:

- «Прилив крови к лицу, рукам».
- «Холодные пот; ощущение, что не будут слушаться ноги».
- «Сухость во рту, легкий предстартовый мандраж».
- «Легкий холодок в груди...».
- «Перехватывает дыхание, мороз по коже».
- «Не могу объяснить: концентрация энергии».

Эти суждения можно продолжить. Однако важно то, что ощущение страха у профессионала тут же замещается другими переживаниями, связанными с переключением внимания на профессиональную деятельность.

Идентификация с идеальным образом спецназовца

Во всех суждениях сотрудников спецподразделений обнаруживается выраженная идентификация с образом спецназовца — настоящего мужчины, способного постоять за себя, верного службе, командиру и товарищам, верного своему Отечеству. Половая идентификация сотрудников спецподразделений проявляется в профессиональной деятельности через рефлексии и реальное взаимодействие друг с другом — в единстве самосознания, мотивов и поступков.

Проблема секса — реальная проблема

Конечно, самостоятельное значение в половой идентичности имеет сексуальная потенция и сексуальное поведение. Мы уже указывали выше на сексуальные проблемы, которые возникают в результате переживаний человеком экстремальных условий, страха. О функциональной противоположности сексуальности и страха специально писал В.Райх [5].

В период небоевой обстановки сотрудники спецподразделений обнаруживают достаточную нормативную эмоциональную устойчивость. Однако будучи в статусе профессионально пригодного сотрудника спецподразделения, они указывают на свои особые состояния. Обратимся к ре-

флексивным записям:

- «Последствия: бессонница (обдумываю предстоящие события, сновидения, связанные с прошедшими событиями). Днем думаю о пережитом в течение 1—2 дней».
- «Излишняя нервозность. Но на сон не влияет. Секс регулярно».
- «После экстремальной ситуации боя приходит чувство страха».
- «Тяжелые сновидения, непроизвольно «наплывают» картины пережитого. Угнетен, чувство скорби».
- «Небольшая апатия, слабость».
- «Нахожусь какое-то время в возбужденном состоянии. Часто бессонница. Часто думаю о том, можно было бы изменить то, что случилось...».
- «Сплю, сплю, сплю».
- «Бессонница. Секса избегаю».
- «Бывали ситуации, когда не мог заниматься и сексом».
- «Не помню».

Рефлексивные отчеты сотрудников показывают, что будучи по официальному статусу профессионально пригодными, достаточно большое их число (30%) находится в состоянии, пограничном к состояниям профессиональных отклонений. Особое место занимают переживания, связанные с сексуальными нарушениями.

Для поддержания психического статуса сотрудников спецподразделений командир создает условия для релаксации и мобилизации каждого в физическом, социальном и психологическом плане.

В практической работе с сотрудниками спецподразделения, перенесших экстремальные нагрузки при выполнении боевых заданий, можно обнаружить возникающее чувство потери перспективы жизни.

Психологическое время личности — четвертое звено структуры самосознания. В норме человек в своем самосознании относительно своей персоны мыслит в трех временах: в индивидуальном прошлом, в настоящем и будущем. Вместе с тем он исходит из прошлого, настоящего и будущего его народа, его государства и, наконец, он может быть включенным в историческое прошлое, настоящее и будущее человечества.

«Соотнесенность себя с миром в прошлом, настоящем и будущем — наиболее перспективная позиция для бытия и развития человека как личности»⁸². В обыденной жизни человек живет текущим днем и планами на ближайшее и отдаленное будущее. «Психологическое время личности — индивидуальное переживание своего физического и духовного изменения в течение времени, представленного

Индивидуально-психологическое
время личности

прошлым, настоящим и будущим в отрезке объективного времени жизни» [7]. Однако эта гармония сосуществования времен нарушается в случае испытания прохождения человеком ситуации экстремальных условий, даже если речь идет о профессионале экстремальных ситуаций. Явно страдают все составляющие параметры психологического времени: «Зачем я только появился на свет», «Я ошибся при выборе профессии»... Появляется потеря перспективы жизни. Сожаления. Тоска. И другие сопутствующие эмоции.

Все перечисленные отклонения приводят к проблемам в самом социальном пространстве личности.

Социальное пространство личности

Социальное пространство личности — пятое звено структуры самосознания.

«Социальное пространство личности — условие развития и бытия человека, которые психологически вводят его в сферу прав и обязанностей» [8]. В качестве условий выступают: 1 — место, где протекает жизнь человека; 2 — стиль и содержание общения; 3 — внутренняя позиция самого человека. Перечисленные выше отклонения у перенесших экстремальные ситуации сказываются и в их отношении к социально принятым правам и обязанностям человека.

В распространенные в практике спецподразделений Краснодарского края приемы релаксации и активизации сотрудников в процессе их подготовки к профессиональной деятельности, мы включили еще один способ, содействующий развитию личности сотрудника спецподразделения. Этот способ касается развития рефлексии на себя и других.

Рефлексия — уникальная
способность человека

Рефлексия — человеческое достояние, способность, помогающая не только решать проблемные интеллектуальные задачи, но и эмоциональные проблемы личности. Опираясь на многочисленные психологические исследования психологов и нашего научного руководителя, мы вместе с сотрудниками спецподразделений края оценили значение рефлексии для решения проблем психической напряженности, возникшей в результате деятельности в экстремальных условиях.

Значение духовных потребностей для
профессионала экстремальных
ситуаций

Изучение работ В.А. Пономаренко, касающихся состояний рефлексивного и духовного сознания в ситуации с угрозой жизни [9] позволило нам утвердиться в правильности избранного нами пути в психологическом сопровождении сотрудников спецподразделений по борьбе с терроризмом.

Как и лучшие летчики, — личности, «которые выходили из трудных ситуаций, где должны были погибнуть», наши лучшие сотрудники спецподразделений по борьбе с терро-

ризмом, обладают сходством личностных качеств. Это: потребность к самосовершенствованию, стремление к развитию физических и психических качеств. Сотрудники спецподразделений являются мастерами спорта или кандидатами в мастера. Они имеют высшее образование, часто высшее военное. Те, кто был взят на службу со средним, средним специальным образованием поступают в вузы. В спецподразделении несколько сотрудников являются студентами психологического факультета.

Доверие командиру — основа сплоченности

Командир отслеживает движение сотрудника в открытом социальном пространстве, не давая ему замыкаться в ограниченных рамках жизни подразделения.

Доверие командиру — условие продуктивной работы подразделения. Сплочению коллектива содействуют семейные вечера в комфортных условиях и с приглашением известных артистов, которые нередко посвящают свои авторские песни бойцам спецназа. Такие мероприятия содействуют культурному отдыху, расслабляют, поднимают настроение и создают позитивный имидж профессии.

Смена деятельности — основа стабильности личности

Еще один важный фактор для реабилитации сотрудника спецподразделения — погружение его в другую интенсивную деятельность.

В подразделении постоянно проводятся учебные занятия и тренировки.

Акции подготовки к профессиональной деятельности

Командир осуществляет чередование различной направленности тем учебного плана:

- контртеррористические действия (автобус, вагон, здание, самолет, водный транспорт);
- диверсионные акции (инженерная, горная и др.);
- общефизическая подготовка (рукопашный бой, ориентирование на местности, плавание лыжи и др.);
- специальная подготовка (конная, парашютно-десантная, водолазная);
- спортивные игры.

Организуются командные соревнования между оперативно боевыми группами (ОБГ) по прикладным видам (преодоление водных преград, рукопашный бой, стрельба). Обычно эти соревнования посвящаются Дню части, пограничника, десантника, чекиста и т.д. Проводятся: тактика специального учения (ТСУ) и тактика специальных занятий (ТСЗ), приближенных к реальной боевой операции.

Необходима стратегия психологического сопровождения личности

Таким образом, **стратегия психологического сопровождения сотрудников спецподразделений** по борьбе с терроризмом осуществляется по следующим основным позициям:

1. **Рефлексия**, направленная на сотрудников в повседневной службе и во время экстремальных ситуаций.

2. **Поддержка каждого сотрудника в период ОППР и ПТСР** как форма жизнедеятельности спецподразделения (в форме идентификации, внушающего воздействия, совместных бесед, рефлексий и др.).
 3. Мероприятия, связанные со сплочением спецподразделения, восстановлением позитивных профессиональных качеств и освобождением от профессиональных негативных акцентуаций (например, тенденции тяготения к повышенной активации).
- В том случае, когда состояние сотрудника спецподразделения нормализовалось, командир рекомендует ему пройти «А»-тест — ВИЗИЭС. Этот прибор объективно отражает показатели деятельности психических функций и эмоциональной стабильности человека. Спецподразделения Красноярского края заложили основу для программы лонгитюдного сопровождения сотрудников спецподразделений по борьбе с терроризмом.
- В результате проведенного анализа исследований, касающихся проблем психических состояний профессионалов экстремальных ситуаций, обобщений нашего профессионального эмпирического опыта и специальных исследований мы пришли к следующим **выводам**:
1. На приборе «А»-тест — ВИЗИЭС была статистически подтверждена (по критерию Стьюдента) способность сотрудников спецподразделений по борьбе с терроризмом к мобилизации телесных и психических функций в случае сенсорной депривации. Повышение показателей «А»-теста — ВИЗИЭС в ситуациях с помехами, по сравнению с ситуациями без помех, достоверно подтверждает профессиональную способность к мобилизации.
- Сравнительный анализ результатов «А»-теста — ВИЗИЭС сотрудников спецподразделений по борьбе с терроризмом и контрольной группы подростков мужского пола 15—16 лет показывает особенности различий в ситуации без помех и ситуаций со специальными помехами.
- У мужчин различия достоверны: в ситуации ВИ 5": средняя (0,001686); в ситуации ВИ 5": низкая (0,00325); в ситуации ЗИ-часовая 5" (0,000000004).
- У подростков при сенсорной депривации показатели в целом снижены. Однако в ситуации ЗИ-часовая 5» эти показатели в ситуации депривации улучшаются. Различие достоверно (0,00279). Оставляя обсуждение этого результата, сделаем обобщающий вывод из проведенного исследования.
- Сотрудники спецподразделений по борьбе с терроризмом подтверждают свою профессиональную пригодность, если в условиях экстремальных ситуаций способны к мобилизации телесных и психических функций.**

Необходимость в психологическом сопровождении

Духовные потребности — профессиональное качество специалиста, работающего в экстремальных условиях

«А»-тест — ВИЗИЭС доступен для саморефлексии и психологического сопровождения

Командиру необходима специальная психологическая подготовка

2. Взрослый человек, избравший своей деятельностью работу в экстремальных условиях и подтвердивший свою профпригодность в процессе профессиональной деятельности нуждается в психологическом сопровождении.
 3. Потребность к самосовершенствованию, стремление к развитию физических и психических качеств (в том числе — к развитию рефлексии на себя и других) является профессиональным качеством специалиста экстремальных ситуаций и поддерживает их психический статус как личности.
 4. Комплекс методов, разработанный для диагностики и психологического сопровождения специалистов экстремальных ситуаций, может быть доступным для руководителей подразделений на практическом уровне. «А»-тест — ВИЗИЭС доступен для саморефлексии на показатели компьютерных результатов каждого сотрудника спецподразделения (на уровне, не требующем специальной психологической интерпретации).
 5. Специалист, работающий в экстремальных условиях и переживающий острые первичные психологические реакции (ОППР) или последствия посттравматического стрессового расстройства (ПТСР), может преодолеть многие свои личностные проблемы, если внутри спецподразделения последовательно и системно проводится работа по психологическому сопровождению сотрудников. Психологическое сопровождение сотрудников спецподразделений со стороны командира оказывает позитивное воздействие на стабилизацию личности, если оно проводится не спонтанно, а в рамках структурированной концепции. Теоретическая модель структуры самосознания В.С. Мухиной выявляет параметры этой модели у личности, находящейся в разных условиях. В нашем исследовании были показаны особенности личностей с ярко выраженной типологией самосознания, связанной с профессиональной деятельностью специалиста спецподразделения по борьбе с терроризмом. Эта типология проявляется во всех звеньях самосознания (в особенностях притязаний на признание, половой идентификации, в особенностях психологического времени, а также в социальном пространстве в сфере прав и обязанностей).
- Результаты наблюдения, рефлексивные письменные отчеты и совместные групповые рефлексии позволяют резюмировать следующее.
- Для психологического сопровождения сотрудников спецподразделений по борьбе с терроризмом **командирам необходима специальная подготовка в области психологии личности в экстремальных ситуациях.**

-
1. *Мухина В.С.* Проблемы генезиса личности. — М., 1985. — С. 94—95.
 2. *Мухина В.С.* Феноменология развития. В кн.: *Возрастная психология*. 3-е изд., стереотипное. — М., 1998. — С. 58.
 3. *Мухина В.С.* Там же. — С. 59—60.
 4. *Поваренко Ю.П.* Профессиональное становление личности: автореф. дис. ...д-ра психол.наук. — М., 1999. — С.5.
 5. *Райх В.* Функция оргазма. — СПб.-М., 1997.
 6. *Мухина В.С.* Феноменология развития. В кн.: *Возрастная психология*. — М., 1998. — С.69.
 7. *Мухина В.С.* Там же. — С. 69.
 8. *Мухина В.С.* Там же. — С. 73.
 9. *Пономаренко В.А.* Психология духовности. — М., 1998.

