

ВВЕДЕНИЕ

Т. Ю. Синицына

Эта книга адресована специалистам-психологам, уже обладающим базовыми компетенциями в области разработки и проведения тренингов, работы с групповой динамикой, ведения предтренинговой диагностики и посттренингового сопровождения. Оптимальным является наличие у специалиста дополнительной подготовки в сфере оказания психологической помощи лицам с психотравмирующим опытом, полученной в рамках программ повышения квалификации или переподготовки.

В книге описан *структурированный профессиональный инструментарий*, требующий осмысленного и творческого применения в практике реабилитационной работы.

Использование групповых методов работы при оказании помощи участникам специальной военной операции (СВО) в период реадaptации и комплексной медико-социальной реабилитации доказало высокую эффективность. Психологический тренинг, будучи направленным на развитие социальных компетенций и навыков саморегуляции, занимает ключевое место в восстановлении целостности «Я-социального» личности, прошедшей через травматический опыт, что согласуется с современными моделями психологической помощи.

В современной научной парадигме тренинг определяется как спланированный и систематический процесс, направленный на модификацию или развитие знаний, умений и установок личности через активное обучение, имеющий целью повышение эффективности деятельности в одной или нескольких сферах (Бакли Р., Кэйпл Дж.)¹. В отечественной традиции акцент смещается на социально-психологический аспект: тренинг рассматривается как кратковременная форма интенсивного активного обучения, результатом которого является освоение

¹ Бакли Р., Кэйпл Дж. Теория и практика тренинга. — СПб: Питер, 2002; — 352 с. — (Серия «Эффективный тренинг»).

участниками новых значимых форм социального поведения (Абрамова Г. С.)¹. Таким образом, метод синтезирует в себе задачи обучения конкретным навыкам и трансформации социальных установок.

Тренинги как инструменты берут свое начало с Т-групп (групп тренинга), разработанных в середине XX века последователями Курта Левина², основной акцент делался на анализе групповой динамики «здесь и теперь». Дальнейшее развитие в русле гуманистической психологии привело к появлению тренинга социальных и жизненных умений, а работа Манфреда Форверга³ в Лейпцигском университете закрепила понятие социально-психологического тренинга (СПТ), целью которого стало повышение компетентности в общении. «Точкой» его приложения стала социально-психологическая подготовка управленческого персонала промышленных предприятий Германии.

Эта историческая линия подчеркивает изначальную ориентированность метода на развитие социального «Я» и адаптационных ресурсов личности через групповое взаимодействие.

К инвариантным, специфическим чертам групповой формы обучения в формате тренинга относят: работу в постоянной, ограниченной по составу группе, применение активных методов (групповая дискуссия, анализ кейсов, ролевые игры), фокус на межличностных отношениях и переживаниях, актуальных в момент занятия, а также целенаправленное создание атмосферы психологической безопасности, которая является необходимым условием для рефлексии, самораскры-

¹ Абрамова Г. С. Алгоритмы работы психолога со взрослыми. — М.: Академический Проект: Гаудеамус, 2003. — 224 с. — (Руководство практического психолога).

² Левин К. Динамическая психология: Избр. тр. / Курт Левин; под общ. ред. Д. А. Леонтьева и Е. Ю. Патяевой; М.: Смысл, 2001. — 572 с

³ Vorwerg M. Sozialpsychologisches Training. Jena: Wissenschaftliche Beiträge der Friedrich- Schiller-Universität Jena, 1971. 198 s

тия и экспериментирования с новыми моделями поведения (Петровская Л. А.)¹.

В период реадaptации к мирной жизни в рамках программ медико-социальной реабилитации тренинговая работа с участниками боевых действий показала высокую эффективность. Особенно четко ее место в реабилитации участников СВО проясняется при опоре на модель психологической помощи, предложенную Р. В. Кадыровым². Использование данного концептуального подхода обосновано предположением, что психотравмирующие события приводят к изменениям в жизни и функционировании психики по четырем измерениям:

1. **Изменяется внутреннее ощущение себя в мире («Я — Духовное»)** — происходит трансформация системы ценностей и концепции окружающего мира.
2. **Изменяется субъективная характеристика течения времени («Я — реальное»)** — в травматической ситуации время может восприниматься как «остановившееся» либо возникает ощущение его острой нехватки.
3. **Изменяется чувство безопасности («Я — социальное»)** — нарушается базовое доверие к миру и социальным связям.
4. **Изменяется физическое состояние («Я — телесное»)** — что проявляется в различных психосоматических реакциях и нарушениях.

Таким образом, тренинги, целенаправленно работающие с «Я — телесным» (восстановление телесных ощущений, гра-

¹ Петровская Л. А. Теоретические и методические проблемы социально-психологического тренинга. — М.: Изд-во МГУ, 1982. — 168 с.

² Кадыров Р. В. Комбинированная психологическая помощь при психической травме и критерии ее эффективности. Инновационный потенциал психологии в развитии человека XXI века: сб. материалов межрегиональной научно-практической конференции с международным участием /под общ. ред. проф. В. С. Чернявской; ВГУЭС 25-27 июня 2009. — Владивосток: Изд-во ВГУЭС, 2009. С. 135–140.

ниц) и «Я — социальным» (восстановление доверия, навыков общения), напрямую воздействуют на области, нарушенные травмой, обеспечивая комплексный подход к реабилитации (рис. 1).

Работа с участниками СВО и членами их семей требует учитывать специфику аудитории, обладающей уникальным травматическим опытом. Для нее характерны: высокая ценность практической пользы и конкретики, развитый скептицизм в отношении теоретических концепций, настроенность к новым людям и ситуациям, чувствительность к неискренности. Поведенческие реакции часто носят маскировочный характер, скрывая тревожность и потребность в уважении к своему опыту.

В данной парадигме психологу рекомендуется занять позицию партнера по обучению конкретным навыкам. Основными поведенческими установками тренера становятся уважительное общение, уверенность без давления, ориентация на формат совместной деятельности. Важно избегать излишней директивности, непрошеного психоанализа и дидактического тона.

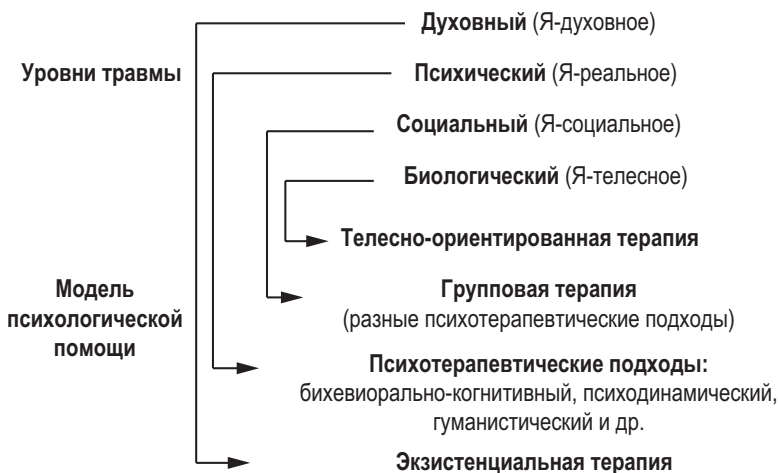


Рис. 1. Модель психологической помощи

Модератор в тренинге — ведущий тренинга (психолог, тренер) **контролирует процесс самого тренинга, взаимодействие участников**, чтобы организовать продуктивное обсуждение и достижение общих целей. Его задача — активизировать и регламентировать процесс взаимодействия участников, опираясь на демократические принципы.

Для повышения эффективности и безопасности основного тренинга необходимо провести 2-3 предварительные информационные встречи с участниками СВО и членами их семей. Главные задачи этих встреч — снизить настороженность, дать базовые знания о природе боевого стресса и сформировать общее понимание процессов, с которыми работает тренинг.

Для этого тренер проводит несколько групповых сессий в формате информирования, дискуссии, разбора кейсов и ролевых игр, чтобы найти ответы на следующие вопросы:

1. *Специфика опыта.* Почему войну называют «другой»? Чем СВО отличается от других военных конфликтов (Афганистан, Чеченские кампании, Сирия и др.)?
2. *Стресс-факторы.* Какие стресс-факторы (эмоциональные, физиологические, когнитивные, средовые) воздействуют на воина в зоне боевых действий и как они влияют на него и членов его семьи?
3. *Понимание боевого стресса.* Что такое боевой стресс, каковы его симптоматика и динамика посттравматических реакций? Как понять, когда симптомы становятся опасными и когда необходимо обратиться к специалистам (медикам, клиническим психологам, психиатрам)?
4. *Роль семьи.* Как может помочь семья, чтобы процесс реадaptации прошел быстрее и менее болезненно?
5. *Феномен сотравматизации.* Почему происходит сотравматизация членов семьи участников СВО? Как это отражается на женах и детях?
6. *Изменения в семейной системе.* Как и почему меняются жены и дети участников СВО?

Полученные в ходе этих встреч ответы становятся основой для содержательного шеринга¹ после каждого задания. Это критически важно, поскольку взрослые люди с травматическим опытом зачастую с недоверием относятся к групповым упражнениям, не понимая их практического смысла. Эффективный шеринг возможен лишь при **опоре на личный опыт участников, связанный с нахождением в зоне СВО и проясненный в ходе предварительных встреч**. Только тогда тренер может выстраивать прямые связи: объяснять, зачем выбрано конкретное упражнение, как его выполнение помогает в реадaptации и какой практический результат оно дает воину. Без такой смысловой опоры упражнения теряют терапевтическую ценность и воспринимаются как абстрактная игра.

Тренинг, как правило, состоит из трех этапов.

Вступительный этап. На этом этапе формируется рабочая атмосфера и заключаются первичные договоренности. Процесс начинается со знакомства участников, формат которого выбирается по критериям соответствия группе, оптимальной продолжительности, легкости запоминания имен и интереса для участников. Далее ведущий информирует о регламенте, представляет общую цель тренинга, после чего участники формулируют свои личные ожидания и запросы. Задача тренера — интегрировать эти индивидуальные цели в общую программу, тем самым повышая личную мотивацию каждого. Для плавного перехода к основной части на вступительном этапе также могут быть использованы короткие задания, упражнения или разбор видеофрагментов. Они служат «мостиком» к дальнейшей работе, усиливают мотивацию и способствуют формированию рабочей атмосферы.

Этап завершается согласованием правил тренинга. Для наглядности тренер фиксирует их на флип-чарте или на отдельном листе, который остается на виду, и проговаривает принятые правила вслух.

¹ Шеринг — в современной психологии форма групповой работы, при которой все участники делятся личным опытом. — *Примеч. ред.*