

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Алтайский государственный университет
Автономная некоммерческая организация «Центр помощи семье
«СВЕТОЧ»**

Марина Валерьевна Шамардина
Ирина Александровна Ральникова
Ольга Александровна Орлова

**МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ПОМОЩИ УЧАСТНИКАМ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ**

МОНОГРАФИЯ

Барнаул 2023

Сведения об издании

УДК 159.9

ББК 88.94

Ш 19

Авторы: Марина Валерьевна Шамардина канд. психол. наук, доцент кафедры общей и прикладной кафедры, Ирина Александровна Ральникова проф., д-р психол. наук, заведующая кафедрой общей и прикладной психологии, Алтайский государственный университет, Ольга Александровна Орлова психолог КГБУСО «Центр социальной реабилитации инвалидов и ветеранов боевых действий», директор АНО «Центр помощи семье «СВЕТОЧ».

Рецензент: канд. психол. наук, доцент, заведующая кафедрой общей и прикладной психологии, Алтайский государственный университет Т.Г. Волкова, директор Алтайской региональной общественной организации «Центр социального развития семьи», психолог Т.А. Подойма

Ш 19 Шамардина, М.В. Методы и приемы психологической помощи участникам боевых действий : монография / Шамардина М.В., Ральникова И.А., Орлова О.А. ; Алтайский государственный университет. – Барнаул : АлтГУ, 2023. – 1 CD-R (1,7 Мб). – Систем. требования: Intel Pentium 1,6 GHz и более ; 512 Мб (RAM) ; Microsoft Windows 7 и выше ; Adobe Reader. – Загл. с титул. экрана. – Текст : электронный

Научное электронное издание

В монографии представлен материал об особенностях личностных характеристик участников боевых действий и технологии психологического сопровождения направленной на снижение дезадаптивного фона поведения участников боевых действий переживающих кризис отношений в межличностных ситуациях по возвращению из военных действий и находящихся в ситуациях адаптации к окружающей действительности.

Предлагаемая монография представляет собой сборник, в который вошли материалы исследований психологического портрета ветеранов боевых действий, проводимых на базе КГБУСО «Центр социальной реабилитации инвалидов и ветеранов боевых действий», позволяющие изучить смысложизненные, механизмы психологических защит и с учетом этих исследований подобрать технологии психологического сопровождения. Монография, прежде всего, ориентирована на психологов-практиков и социальных работников, также будет представлять интерес для сотрудников общественных организаций, которые принимают участие в работе с ветеранами боевых действий период адаптации после участия в военных действиях.

Монография подготовлена по материалам выпускных квалификационных работ О.А. Орловой, Е.А. Белочкиной, А.П. Скавронской.

Монография подготовлена в рамках реализации проекта «Сила в единстве», реализуемого Автономной некоммерческой организации «Центр помощи семье «СВЕТОЧ», поддержанного ФОНДОМ ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ.

© Шамардина М.В., Ральникова И.А., Орлова О.А., 2023

© Алтайский государственный университет, Автономная некоммерческая организация «Центр помощи семье «СВЕТОЧ», 2023

производственно-технические сведения

Публикуется в авторской редакции
Верстка: Котова О.В.

Дата подписания к использованию: 25.07.2023

Объем издания: 1,7 Мб

Комплектация издания: 1 CD-R

Тираж 15 дисков

ФГБОУ ВО «Алтайский государственный университет»
656049, Барнаул, пр. Ленина, 61

Содержание

ВВЕДЕНИЕ

Психологический портрет участников боевых действий

Основные симптомы посттравматического стрессового расстройства участников боевых действий

Участие в боевых действиях как условие модификации системы жизненных ценностей мужчин

Механизмы психологических защит участников боевых действий

Методические рекомендации к психологическому сопровождению участников боевых действий

Методические рекомендации к проведению занятий по программе

Методы когнитивно-поведенческой психотерапии

Личностно-ориентированная психотерапия К. Роджерса

Гештальттерапия Ф. Перзла

Групповая терапия

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ПРИЛОЖЕНИЕ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

ВВЕДЕНИЕ

Проблема психологических последствий участия в боевых действиях является достаточно актуальной в условиях современной политической нестабильности и увеличивающегося числа вооруженных конфликтов во всем мире. Изучение личностных особенностей военнослужащих, участвовавших в боевых действиях, связано с тем, что большинство работ акцентируют свое исследование на изучение посттравматического стресса (далее ПТС), который был результатом нахождения длительного времени в экстремальных ситуациях, и такие условия действительно могут повлиять на изменение личностных характеристик человека. Одним из главных негативных психологических последствий экстремальных травматических событий является трансформация ценностно-смысловых ориентаций личности. Понятие ценностно-смысловая позиция представлено разными позициями авторами: «жизненная позиция» (К.А. Альбуханова), «смысловая позиция» (Г.М. Кучинский), «смысловая установка» (Д.А. Леонтьев) и др. Рядом авторов отмечается значительная роль ценностей в жизнедеятельности человека, поскольку они придают осмысленность всей жизни человека (С.Л. Рубинштейн, В. Франкл, Д.А. Леонтьев).

Изучение трансформации системы жизненных ценностей мужчин зрелого возраста, принимавших участие в боевых действиях, определяется ее высокой значимостью для решения важнейших вопросов адаптации в современном мире после участия в военных локальных конфликтах, а также возможность использования этих закономерностей при решении прикладных задач психологии определяют актуальность настоящего исследования.

Пребывание на войне относится к той экстремальной ситуации, когда человек постоянно находится в сильнейшем психоэмоциональном стрессе, преодолевая его волевыми усилиями. Обходится все это очень высокой ценой: почти у всех участников боевых действий неизбежно в той или иной мере наблюдаются изменения в физическом и психическом состоянии.

Почти каждый участник боевых действий испытывает боевой стресс. Боевой стресс – важный и эффективный инструмент выживания в экстремальной обстановке. Боевой стресс – процесс привыкания организма военнослужащего к боевой обстановке (экстремальной ситуации), приводящий к постепенному истощению его внутренних резервов. Боевой стресс является ожидаемой экстремальной ситуацией, к которой можно заранее подготовиться и тем самым избежать неблагоприятных психологических последствий.

Основным психотравмирующим фактором боевой обстановки является опасность, угрожающая жизни и физическому здоровью. Переживание этой опасности является самым сильным и, как правило, связано с восприятием ужасающей картины гибели и ранений других людей. Чувство страха неизбежно присутствует в сознании каждого воина в бою. Одни усилием воли подавляют его, другие не умеют или не могут этого сделать. У каждого человека есть свой «запас и предел» прочности в зависимости от психофизиологических особенностей. Если говорить проще, то некоторые люди по своим особенностям вообще не способны преодолеть страх. Кроме этого, при наличии некоторых условий, вероятность получения боевой психической травмы повышается. Однако порой этот конструктивный стресс накапливается и переходит в деструктивный. И тут появляются очень серьёзные проблемы в самочувствии, которые ставят под угрозу не только выполнение задач, но саму жизнь человека. А когда стресс значительно превышает возможности адаптационных механизмов человека, происходит их слом и возникает боевая психическая травма. Бывший участник боевых действий начинает совершать безумные, казалось бы, поступки: может бежать навстречу огню противника, замирать под этим огнем. У участников боевых действий могут возникнуть функциональная слепота, глухота, немота, паралич конечностей, всего тела.

Круг явлений, вызывающих травматические стрессовые нарушения, достаточно широк и охватывает множество ситуаций, когда возникает угроза собственной жизни или жизни близкого человека, угроза физическому здоровью или образу «Я». Нарушения, развивающиеся после пережитой психологической травмы, затрагивают все уровни человеческого функционирования (физиологический, личностный, уровень межличностного и социального взаимодействия) и приводят к стойким личностным изменениям не только у людей, непосредственно переживших стресс, но и у членов их семей, а также очевидцев.

Большая часть участников боевых действий, изначально психически и физически здоровых, пройдя через «горячие точки» и испытав на собственном опыте все ужасы и тягостные последствия смертельной обстановки боевых действий, приобрели психические расстройства и нуждаются в долговременном психологическом сопровождении, как правило с последующей помощью в социализации. Последствия проживания данных состояний можно увидеть в деформации развития личности, под которой понимаются негативные изменения психических процессов, состояний, свойств и качеств личности под воздействием окружающей среды (Братусь Б.С, 1988), особенно часто проявляются в так называемых негативных психических состояниях (НПС). К

числу неблагоприятных состояний относят ситуации монотонности, постоянной тревожности, отсутствия мотивации, а также индифферентное состояние (С.А. Дружилов, 2014), в дальнейшем чреватых искажением поведения и приобретением психологических заболеваний. Поэтому участники боевых действий своевременно нуждаются в квалифицированной психологической помощи.

В России над проблемой реабилитации военных и ликвидации негативных состояний работали В.М. Ахутин, А. Кемпински, Н. Коупленд, Е.О. Лазебная, Б.Ф. Ломов, М.Ш. Магомед-Эминов, А.Г. Маклаков, В.А. Пухов, С.В. Чермянин, Е.Б. Шустов и многие другие авторы.

Вся психологическая помощь, основывается на адаптации участников боевых действий, вернувшихся с военных действий и реже на помощи при деформации личности при трансформации ценностно-смысловых ориентаций, изменении механизмов психологических защит при посттравматическом расстройстве, что не всегда может решить огромную часть психологических проблем участника боевых действий, а также не устраняет преморбидного состояния, что создает большинство внутриличностных конфликтов, после возвращения в нормальную общественную обстановку.

Поэтому необходимо точнее разобраться в особенностях трансформации личности участников боевых действий, что позволит подобрать методы и приемы психологической помощи и сопровождения, в период, когда военнослужащий возвращается после военных действий. С этой целью было проведено ряд исследований особенностей личностных характеристик ветеранов участников боевых действий на базе КГБУСО «Центр социальной реабилитации инвалидов и ветеранов боевых действий в период с 2019 года по 2022 год, анализ результатов исследований предложены к рассмотрению в данной монографии.

Психологический портрет участников боевых действий

Изучение личностных особенностей участников боевых действий, участвовавших в боевых действиях, связана с тем, что необходимо подобрать методы и приемы, способствующие последующей социализации, и необходимые для стабилизации эмоционального состояния военнослужащего после нахождения длительного времени в экстремальных ситуациях. По разным исследованиям у участников боевых действий отмечается неустойчивость психики, при которой даже самые незначительные потери, жизненные трудности могут привести человека к отсутствию желания жить или могут возникнуть особые виды агрессии или страхи, боязнь нападения сзади, а также чувство вины за то, что остался жив (идентификация себя с убитыми).

Для участников боевых действий характерны также эмоциональная напряженность и эмоциональная обособленность, повышенная раздражительность и агрессивность, беспричинные вспышки гнева, приступы страха и тревоги. Отмечаются повторяющиеся яркие сны боевых ситуаций и ночные кошмары, навязчивые воспоминания о психотравмирующих событиях, сопровождающиеся тяжелыми переживаниями, внезапные всплески эмоций с «возвращением» в психотравмирующие ситуации. Зачастую присутствуют и мысли о самоубийстве, которые в иных случаях заканчиваются реальным осуществлением.

К другим психическим явлениям, присутствующим у участников боевых действий относятся:

- состояние пессимизма, ощущение заброшенности другими;
- недоверие к другим людям, неспособность говорить о войне;
- трансформация смыслов жизни и неуверенность в своих силах;
- ощущение нереальности того, что происходило на войне;
- чувство вины, за то, что не все выполнено в условиях военных действий, что не смог помочь товарищам сослуживцам, что выжил, а некоторые погибли;
- ощущение того, что ты погиб на войне через ощущение неспособности влиять на ход событий;
- неспособность быть открытым в общении с другими людьми;
- тревожность, которая может перерасти в личностную тревожность и впоследствии определять поведение в целом (деформация личности).

У отдельных участников боевых действий закрепляются способы поведения, которые проявляются позже – как отсроченная патологическая реакция на психическую травму (ПТСР).

Одно из важнейших негативных психологических последствий участия в вооружённых конфликтах является трансформация ценностно-смысловых ориентаций личности. Попадая в обычное социальное общество после прошедших экстремальных событий, человек чувствует, что он имеет уникальный опыт жизни в необычной, аномальной реальности, в отличие от других. Существенно значимой характеристикой отличия двух реальностей является парадигма «жизнь – смерть», совершенно изменяющая систему координат существования участников боевых действий, восприятия и переживания. Человек начинает воспринимать действительность с абсолютно иной системой ценностно-смысловых ориентиров.

Разрушительное действие войны продолжает оказывать влияние на всю жизнь участника боевых действий, лишая его важнейших, определяющих поведения человека – чувств безопасности и самоконтроля, что вызывает сильное напряжение. Человек, пришедший с войны, испытывает чувство отчуждения от социума, в которое он вернулся.

Главной задачей для участников боевых действий становится «переосмысливание» жизни в связи с необходимостью преодоления последствий экстремальных ситуаций. Острый боевой стресс, который он испытывал в состоянии боевого посттравматического стресса значительно осложняет адаптацию к обычным условиям жизни, что также ведёт к возникновению различных дезадаптивных форм поведения личности. Деструкция прежних ценностей, идеалов, норм, представлений о себе и о мире, мировосприятие, способствует выстраиванию у участников боевых действий невротических защитных механизмов.

Экстремальное воздействие боевого стресса на психику приводит к нарушениям когнитивной модели мира, аффективной сферы, структуры «самости» и эмоциональных путей научения. М.А. Генгер (2013), О.А. Орлова, М.В. Шамардина (2022) указывают в исследованиях, что психологическое воздействие вооружённых конфликтов исходит не только от непосредственной, прямой угрозы для жизни человека, но и от опосредованной угрозы, которая связана с высокой вероятностью её наступления. Кроме того, опосредованная угроза в большей степени может травмировать психику, поскольку данная угроза ещё ожидается, а её конкретные проявления неизвестны.

Посттравматическое развитие личности у участников боевых действий – это хроническое изменение личности после участия в вооружённых боевых сражениях, развивающееся в течение ряда лет, которое определяется на основе

наличия в анамнезе травматического события (участие в боях), признаков изменения характера, который становится «трудным». Участники военных конфликтов создают вокруг себя хроническую стрессовую ситуацию, которая вторично оказывает влияние на психическое и психосоматическое здоровье микросоциального окружения, вследствие чего формируя замкнутый круг индуцирования. Человек постепенно ограничивает свои контакты, вместе с тем снижается социальный и профессиональный уровень функционирования. А.В. Белинский, М.В. Лямин (2001) пишут, что в структуре личности у участников боевых действий прослеживаются проявления особенностей, не свойственные человеку в преморбиде, то есть до переживания травматического события:

- возникает враждебное или недоверчивое отношение к окружающему миру;
- ограничиваются социальные контакты, социальная изоляция, доминирует чувство безнадежности и опустошенности, постоянное чувство собственной измененности;
- обнаруживается высокий уровень тревоги и низкий уровень субъективного контроля.

А.С. Авдеенко, Э.Ф. Ибрагимова, Е.В. Соболева (2017) показали, что последствия участия в боевых действиях непременно сказывается на личности и изменяет её отношение к фундаментальным ценностям: жизнь, смерть, семья, родина и др. Наиболее значимой ценностью является осознание собственной смертности в такой ситуации или же столкновение с переживаниями потери близкого человека. Так же последствия боевых действий оказывает влияние не только на самих военнослужащих, но и на близких родственников. Данный факт объясняется Е.М. Пермогорской и М.А. Падун как опосредованное влияние у участников боевых действий на родных, а жизнь, насыщенная стрессовыми событиями, отражается и на психическом здоровье детей и близких в семье. Так, у детей военнослужащих среди личностных особенностей прослеживается наличие очень высокой тревожности, что О.В. Губарева и Т.С. Табурова (2016) считают связано со страхом потери близкого человека, его увечий и ожиданием возможной опасности. Воздействие посттравматического стресса и семейной системы прямо сопряжено, семейная поддержка помогает справиться с последствиями пережитых травмирующих событий, но личность, страдающая от посттравматического стресса, может придавать собственные негативные переживания в межличностные отношения, что оказывает влияние на семейную систему в целом. Все данные симптомы носят пагубное влияние на межличностные взаимодействия и могут вести к супружеским конфликтам, в критическом случае – разводу.

А.Н. Зелянина, Т.И. Еремина, Н.П. Крюкова, Ю.Ю. Логинова (2003) в исследовании личностных свойств участников боевых действий отмечают, что высокая интенсивность боевого опыта, а также факт наличия тяжести ранений сопряжены с соматизацией тревоги, ригидностью аффекта, реализацией эмоциональной напряжённости и с представлениями о собственной жизни как менее осмысленной и целенаправленной. Экстремальные условия войны являются катализатором, ускоряющим возникновение состояний психической дезадаптации, декомпенсации, также развитию психопатологической симптоматики и личностных изменений. Исследователями отмечается, что проявление стрессовых реакций во многом вытекают из преморбидных личностных особенностей ветеранов боевых действий.

Исследовать проблему личности участников боевых действий разные авторы в работах А.С. Калюжный (2004), С.А. Колов (2010), М.А. Генгер (2013) отмечают с одной стороны, как патогенетического фактора в генезе ПТСР, а с другой – клинического феномена, и считают, что следует рассматривать на трёх уровнях в состоянии в контексте боевого ПТСР:

- претравматические личностные особенности или расстройства (преморбидная личность);
- интратравматические личностные расстройства (личностно обусловленные реакции на травматический стресс);
- посттравматические расстройства личности (комбатантная акцентуация, хронические изменения личности).

Последствия военных действий вызывают патологические реакции, в первую очередь, у людей с невропатической конституцией, преморбид которых определяется наиболее уязвимыми к воздействию боевых стрессов радикалами – астеническими и сенситивными чертами характера.

Сформированные на войне установки на справедливость и братство, самоотверженная, альтруистическая направленность инициативного поведения во многих случаях определяют последующую жизнь ветеранов боевых действий.

Прогностически неблагоприятными факторами развития ПТСР и проявлений дезадаптации участников вооружённых конфликтов рассматриваются:

- признаки психической ригидности,
- интровертированность личности,
- социальная робость и пониженный самоконтроль, проявляется в коммуникативной тревожности и высокая социальная нормативность, авторитарности и категоричности суждений,

- повышенная возбудимость и эмоциональность, через проблемы с модуляцией гнева и агрессии,

- расстройства идентичности и чувство отчуждения, в особенностях ценностно-смысловой и мотивационной сферы, сферы защитных механизмов и копинг-стратегий, а также сферы социального взаимодействия, в которых, прежде всего, возникают качественные изменения, лежащие в основе патологических трансформаций личности и поведения.

Доктор психологических наук, профессор С.Л. Соловьева на биопсихическом уровне выделяет два типа реагирования в стрессе:

1) *тормозной тип* реагирования характеризуется общим мышечным напряжением, особенно резко выражающимся в "мимической маске", скованностью позы и движений; фиксациями внимания, пассивностью, замедленным течением психических процессов, своеобразной «эмоциональной инертностью», проявляющейся в виде безучастности и негативного безразличия;

2) *возбудимый тип* реагирования выражается в бурной экстраверсии, суетливости, многословии, гипертрофии двигательных проявлений, быстрой смене принимаемых решений, повышенной легкости перехода от одного вида деятельности к другому, несдержанности в общении.

Выраженная личная тревожность также оказывает большое влияние на способность к адекватным действиям в стрессовой ситуации, и соответственно на особенности возникновения посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).

Высокий уровень развитости креативных способностей человека позволяет сформировать систему совладания со стрессом в самых разнообразных и неожиданных ситуациях.

Типы отношения участников боевых действий к самому себе влияют и на его поведение в стрессе, в литературных источниках выделяют три типа отношений человека к самому себе в ситуации стресса:

1) *отношение к себе как к «жертве» экстремальной ситуации*, фиксация на подобном отношении усугубляет стресс - можно назвать это отношение «примитивно-эгоистическим»;

2) *сочетание отношения к себе как к «жертве» с пониманием себя как «ценности»*, доверенной себе же - такое отношение можно назвать объективно-индивидуалистическим, оно способствует самосохранению личности;

3) *отношение к себе как к одному из ряда людей* - этот тип отношения больше всего способствует сохранению эффективной деятельности при стрессе.

По мнению представителей ленинградской психологической школы Я. Рейковского и В. Марищука, неадекватная, завышенная самооценка или

наоборот, заниженная самооценка, недостаточная уверенность в себе и своих силах снижает способность к адаптации в стрессе, поэтому у участников боевых действий порой проявляется агрессивное поведение, чаще как защитная реакция. Или ресурсы личности, наоборот, будут способствовать сохранению самообладания в стрессе и быстрейшему выходу из травматичной ситуации.

Агрессивное поведение – это один из произвольных способов, которым организм человека «пытается» снизить высокое внутреннее напряжение. Проявление злобы или агрессии может сохраняться достаточно длительное время и мешать самому пострадавшему и окружающим.

Основными признаками агрессии являются: раздражение, недовольство, гнев (по любому, даже незначительному поводу); нанесение окружающим ударов руками или какими-либо предметами; словесное оскорбление, брань; мышечное напряжение; повышение кровяного давления.

Рассматривая вопрос благоприятной социально-психологической адаптации очень важно своевременное психологическое воздействие, которое должно быть включено в широкий круг проводимых мероприятий, связанных с изучением особенностей возникновения и течения различного рода отклонений от нормы, анализом оптимальной системы техник и технологий, направленных на оздоровление. Это требует более глубокого теоретического обоснования и практического применения психологического воздействия на военнослужащих с посттравматическими стрессовыми состояниями.

Таким образом, анализируя существующие исследования можно сказать, что основными социально-психологическими особенностями участников боевых действий, перенёсших стрессовые расстройства, являются:

- актуализация мотивации избегания и поиска привязанности в условиях повседневной жизнедеятельности, проявляющейся в травматической интимофобии, нарцисстическом стрессе;

- представления о специфической роли и статусе в обществе, обусловленных особыми правами и сниженной степенью ответственности перед социумом;

- наличие у большинства ветеранов развитого комплекса неполноценности и проявление потребности его компенсации антисоциальными методами, способствующими актуализации агрессивной мотивации, алчности, ненависти и проявлению признаков невроза, чувства беспомощности, а порой и эйфории, проявление кризиса идентичности при воздействии внезапного или интенсивного стимула, наличие чувства вины.

В конце XX - начале XXI века опубликованы работы по реабилитации ветеранов войны Р.А. Абдурахманова и С.И. Съедина, П.А. Корчемного, Л.А. Китаева-Смыка, В.Е. Попова, И.В. Соловьева, Н.В. Тарабриной и др., в

которых описаны индивидуально-психологические характеристики участников боевых действий и их динамика в отдаленном периоде после возвращения к мирной жизни. Было выявлено, что относительно участников боевых действий личностные изменения рассматриваются преимущественно через призму понятия «комбатантная акцентуация».

Комбатантные акцентуации характеризуются совокупностью индивидуально-психологических характеристик, которые в боевой обстановке носили приспособительный характер. Такими характеристиками являются;

- склонность к немедленному реагированию,
- повышенная бдительность, настороженность,
- обостренное чувство справедливости,
- тенденция к группированию с ветеранами локальных войн, феномен социального бесстрашия,
- переживание кризиса смыслов, в ситуации переломного события и на фоне этого переоценка жизненных ценностей и целей.

В нашей стране большое внимание уделялось роли ситуативных факторов боевой обстановки в формировании выраженного посттравматического стресса. Исследователями Е.О. Лазебная, М.Е. Зеленова (2007) установлено, что ситуативные факторы имеют большее значение по сравнению с субъектно-личностными в период действия травматической ситуации и на ранних этапах адаптации к мирной жизни. С течением времени, наоборот, усиливается роль субъектно-личностных и индивидуально-психологических характеристик в развитии посттравматического стресса по сравнению с ситуационными.

Такими авторами как И.О. Котенев, Е.О. Лазебная, М.Ш. Магомед-Эминов был выделен широкий спектр показателей изменений личности участников локальных военных конфликтов. Установлено, что среди ветеранов боевых действий значительно больше, чем среди других социальных групп населения, наблюдаются различные формы дезадаптивного поведения: такие как склонность к аддиктивным (девиантным) формам поведения (употребление алкоголя, наркотиков), склонность к совершению асоциальных поступков, аутодеструктивному поведению, включая суицидальные действия.

Разрушительное действие войны продолжает оказывать влияние на всю жизнь участника боевых действий, лишая его важнейших, определяющих поведения человека – чувств безопасности и самоконтроля, что вызывает сильное напряжение. Человек, пришедший с войны, испытывает чувство отчуждения от социума, в которое он вернулся. Главной задачей становится «переосмысливание» жизни в связи с необходимостью преодоления последствий экстремальных ситуаций. Острый боевой стресс в состоянии боевого посттравматического стресса, что значительно осложняет адаптацию к

обычным условиям жизни, что так же ведёт к возникновению различных дезадаптивных форм поведения личности. Деструкция прежних ценностей, идеалов, норм, представлений о себе и о мире, мировосприятие, способствует выстраиванию у ветеранов боевых действий невротических защитных механизмов.

Экстремальное воздействие боевого стресса на психику приходят к нарушениям когнитивной модели мира, аффективной сферы, структуры «самости» и эмоциональных путей научения. Психологическое воздействие вооружённых конфликтов исходит не только от непосредственной, прямой угрозы для жизни человека, но и от опосредованной угрозы, которая связана с высокой вероятностью её наступления. Кроме того, опосредованная угроза в большей степени может травмировать психику, поскольку данная угроза ещё ожидается, а её конкретные проявления неизвестны.

Анализируя исследования, можно отметить то, что значительная часть участников боевых действий переживает значительные трудности в новых условиях жизнедеятельности.

Основные симптомы посттравматического стрессового расстройства участников боевых действий

Комплексное посттравматическое стрессовое расстройство (далее ПТСР) или расстройство психики, которое появляется у человека после травматического воздействия, травмы, которая меняет жизнь человека и его близкого окружения.

С позиции А.В. Васильевой, Т.А. Караваевой, Н.Г. Незанова посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) – это такое психическое расстройство, развивающееся вследствие мощного психотравмирующего воздействия угрожающего или катастрофического характера, чаще сопровождается экстремальным стрессом, когда основными клиническими проявлениями выступают повторные переживания элементов травматического события в ситуации «здесь и сейчас» в форме флэшбеков (повторяющихся сновидений и кошмаров), что сопровождается чаще тревогой и паникой, а также гневом, злостью, чувством вины или безнадежности, стремлением избегать внутренние и внешние стимулы, напоминающие или ассоциирующиеся со стрессором. Симптомы возникают обычно в течение шести месяцев от стрессового воздействия. В качестве пусковых факторов

выступают события, которые способны вызвать дистресс практически у любого человека, природные и техногенные катастрофы, угроза жизни, нападение, пытки, сексуальное насилие, военные действия, террористические акты, пребывание в плену или концентрационном лагере, свидетельство гибели другого человека, жизнеугрожающее заболевание, получение известия о неожиданной или насильственной смерти близкого человека. Заболевание характеризуется высокой коморбидностью с другими психическими расстройствами и может приводить к изменению личности (Т.А. Караваева, А.В. Васильева, К.А. Идрисов, Д.В. Ковлен, Н.Г. Незнанов, Г.Н. Пономаренко, Д.С. Радионов, А.М. Резник, Ю.С. Шойгу (2022)).

Под флэшбеком (flashback - англ.) в общеупотребительном смысле понимается возврат в прошлое, переживание чувств, эмоций, ощущений, ситуации из прошлого. Термин заимствован из фильмографии, где он означает отклонение от повествования в прошлое; сюжетная линия прерывается, и мы наблюдаем действия, которые происходили ранее. Чаще всего обратный кадр объясняет поступки и действия героев повествования, раскрывает их мысли, движимые идеи.

В психиатрии – флэшбек – это диссоциативное обратное видение, спонтанное реалистичное воспоминание травматических событий. В наркологии флэшбеки проявляются спонтанными краткосрочными рецидивами симптоматики острой интоксикации в отсутствии факта употребления психоактивного вещества

Информация о травме существует в активной рабочей памяти до тех пор, пока не произойдет ее осмысление.

Таким образом, формируется цикл оживления травматических воспоминаний под воздействием триггеров, связанных с травмой и стремлением избежать неприятный опыт с попытками контролировать ход мыслей и избегать столкновения со всем, что может напоминать о травме, что в свою очередь ухудшает переработку травматического опыта.

В норме эпизоды навязчивых наплывов травматических переживаний чередуются с периодами избегания, со временем по мере завершения процесса эти состояния становятся реже и менее интенсивными. В ряде случаев может возникать конфликт между потребностью в осмыслении и существующей системой отношений, в этом случае возникает конфликт с последующим развитием избегающего поведения, эмоционального онемения, как проявления психологической защиты, что формирует почву для последующей манифестации коморбидных депрессивных расстройств. В этих случаях аффект утрачивает свою сигнальную функцию, поскольку любая сильная эмоция воспринимается как опасность возвращения травматического опыта

Многие люди, пережившие травмирующее событие, останутся под влиянием связанных с ним негативных эмоций, мыслей и воспоминаний.

Можно выделить частые симптомы посттравматического стрессового расстройства:

- произвольные рецидивирующие воспоминания,
- ночные кошмары, острая тревожность и неконтролируемые мысли о пережитом.

Данные симптомы могут сохраняться длительное время, мешать повседневной жизни и разрушать отношения в семье и на работе. Важно понимать, что внешне участник боевых действий, страдающий ПТСР, может вести себя как раньше, но с ним будут происходить глубокие изменения: может впасть в гнев или отказываться от занятий, которые раньше доставляли удовольствие.

Л.А. Китаев-Смык указывает, что психотравма, вызывает заметные стрессовые изменения психического и физического состояния и явные нарушения поведения (агрессия, паническое бегство, либо, оцепенение, уход «в себя» и др.), что заканчивается не способностью к реадaptации в мирной жизни.

Причиной возобновления ПТСР после латентного спокойного периода бывают повторные травматизации, в ситуациях негативного отношения окружающих людей, в том числе медицинского персонала, социальных работников. Это бывает из-за того, что у участников боевых действий сформировался своеобразный психологический комплекс в виде неосознаваемого протеста против возможности возникновения у них самих такого же недуга, таких же нарушений здоровья и поведения, какие они видят и лечат у страдающих ПТСР (Тарабрина М.В., 2001).

С позиций психоаналитической теории данный феномен можно рассматривать как «контрперенос» с вытеснением собственной тревожности, пробуждаемой видом несчастий. Но надо иметь в виду, что повторная травматизация может возникать у страдающих ПТСР и из-за оберегания участников военных действий от обыденных житейских стрессов, т.е. в результате гиперопеки.

Исследования боевого стресса (Kormos H.R. (1978); Литвинцев С.В. (1994); Снедков Е.В. (1997); Довгополук А.Б. (1997); Епачинцева Е.М. (2001); Харитонов А.Н., Тимченко Г.Н., (2002); Дмитриева Т.Б., Васильевский В.Г., Растовцев Г.А. (2003); Василевский В.Г., Фастовец Г.А. (2005) показали, что боевые ПТСР более многообразны и часто бывают более продолжительными из-за кумулированных (накопленных) в душе, в памяти многократно пережитых ужасов военных действий, физического и психического

перенапряжения, горя утраты соратников, сопереживания раненым. В ходе боевых действий формируется постоянная тревожная настороженность, готовность к мгновенному агрессивному отражению врага. При этом снижается ощущение ценности человеческой жизни и ответственности за свою агрессивность. Важно и то, что военнослужащих заранее готовят к боям, их психика в боях настраивается на стремление выжить любой ценой.

Многолетние исследования, руководимые Н.В. Тарабриной показали, что «после воздействия боевого травматического психологического стресса участникам боевых действий приходится фактически заново воссоздавать в условиях мирной жизни структуру своего субъективного жизненного пространства, в том числе и структуру самоотношения, самооценки и смысложизненных ориентаций» (Зеленова М.Е., 2005).

В.Г. Василевский, Г.А. Фастовец (2005) выделили стадии развития расстройства участников боевых действий: первая стадия ПТСР **острые аффективные реакции** непосредственно в боевой обстановке, когда после аффективного перенапряжения наступает эмоциональное истощение с астенией и переживания опустошенности, душевного потрясения; **латентный (скрытый, переходный) период** формирования ПТСР; **невротические реакции; патологические изменения характера**, которые приближают состояние человека к развернутой картине ПТСР – это **невротическое развитие характера** не одинаково у разных людей, зависит от личностных факторов, влияний социальной среды и особенностей военной деятельности. Стойкое, многосимптомное, развернутое ПТСР описывают В.Г. Василевский и Г.А. Фастовцов как заключительную стадию его развития, проявляющееся через «стойкую социально-психологическую дезадаптацию», она увеличивается у военнослужащих с наличием акцентуации характера эпилептоидного, гипертимного, неустойчивого и конформного типа» (Снедков Е.В., 1997).

У участников боевых действий в мирной жизни наблюдается постоянное избегание стимулов, связанных с травмой, и эмоциональное онемение, блокировка эмоциональных реакций, оцепенение (не наблюдалось до травмы) может выражаться в следующих проявлениях:

- усилия по избеганию мыслей, чувств или разговоров, связанных с травмой;
- усилия по избеганию действий, мест или людей, которые пробуждают воспоминания о травме;
- неспособность вспомнить о важных аспектах травмы (психогенная амнезия);

- заметно сниженный интерес или участие в ранее значимых видах деятельности;
- чувство отстраненности или отделенности от остальных людей;
- сниженная выраженность аффекта (неспособность, например, к чувству любви);
- чувство отсутствия перспективы в будущем (например, отсутствие ожиданий по поводу карьеры, женитьбы, детей или пожелания долгой жизни).

В целом ПТСР у участников боевых действий вызывает клинически значимое тяжелое эмоциональное состояние или нарушения в социальной, профессиональной или других важных сферах жизнедеятельности. В динамике развития расстройств на первом этапе ПТСР пациент погружен в мир переживаний, связанных с травмой, отмечаются наиболее выраженные в этот период флэшбеки. На этом этапе нередко отмечается обострение (или диагностируются впервые) хронических соматических заболеваний, особенно тех, в основе которых участвуют психосоматические механизмы формирования (язвенная болезнь двенадцатиперстной кишки и желудка, холецистит, холангит, колит, запоры, бронхиальная астма и др.).

Отмечаются также сексологические нарушения: снижение либидо и эрекции. Стоит отметить, что специфические симптомы, проявляющиеся в чувстве беспомощности, растерянности, вторгающихся пугающих образов.

Диссоциативные симптомы, обусловленные воздействием психотравмы, препятствуют своевременному обращению за помощью, нарушают комплаенс пациентов. В дальнейшем, воспоминания о стрессовой ситуации становятся менее актуальными. Пациент старается активно избегать даже разговоров о пережитом, чтобы не «будить тяжёлых воспоминаний».

ПТСР может привести к другим проблемам, таким как вторичная депрессия, алкогольная или наркотическая зависимость.

Тяжелые переживания травматического опыта проявляются в виде ночных кошмаров, в навязчивых мыслях и воспоминаниях, в пресловутых флэшбэках, когда от какого-то триггера – звука, картинки, запаха, от вида чьего-то лица вдруг вспыхивает внезапная реакция: человек падает, занимает «боевую позицию» или проявляет агрессию. Он чувствует, что как будто реально находится в смертельной ситуации, и действует точно так же. Таких триггеров могут быть десятки и даже сотни. Война постоянно вторгается в жизнь участника боевых действий, страдающего расстройством. Это настороженность, гипербдительность, ощущение себя в готовности отразить нападение, восприятие окружающей мирной среды как враждебной.

Участие в боевых действиях как условие модификации системы жизненных ценностей мужчин

Проводя анализ научной литературы по данной теме нами было обнаружено, что индивидуально-психологические характеристики, ценностно-смысловые ориентации личности сопряжены с риском развития посттравматического стресса у участников боевых действий. С.В. Литвинцев и Е.В. Снедков показали позитивную оценку и установку, определяющую направленность участников боевых действий на осмысление собственного боевого опыта и склонность к глубокому анализу травматических событий (Л.В. Виноградова, 2004) в сочетании с оптимистическим настроением, позитивным отношением к себе и другим людям (Е.О. Лазебная, М.Е. Зеленова, 1999, Б.Б. Величковский, 2007; А.П. Сложеникин, 2009; Е.Г. Ичитовкина, 2011; Л.Э. Кузнецова, 2011).

Научная психология рассматривает ценности традиционно в единстве трех взаимосвязанных форм реального существования – общественные идеалы, предметно воплощенные ценности и личностные ценности (Д.А. Леонтьев). Важно понимать, что каждое из этих понятий может выступать предметом психологического изучения, в контексте нашего исследования – это психология культурных ценностей через анализ массовидных явлений психики в рамках социальной психологии, и психология личностных ценностей.

Личностные ценности находятся в основе оценок, которые выносит субъект событиям «внешнего» и «внутреннего» мира в пространстве основных понятий, ведущих ценностей. Данные понятия являются вырабатываемыми в культуре ценностными категориями, а их присвоение, смысловое и эмоциональное наполнение индивидом составляет субъективное измерение культуры, указывает на психологический облик человека.

Ценности определяют направленность личности, развитие способностей и характер, составляют основание самой личности и определяют ее «психологический облик» (С.Л. Рубинштейн).

Личностные ценности служат основанием для выбора средств действия в тот момент, когда выбранное средство оценивается на возможные последствия его использования в координатах «плохо – хорошо», «уместно - не уместно» и др. Когда субъект производит выбор средства, он берет на себя ответственность за последствия своих действий для себя и других людей. И наконец, ценности

принимают непосредственное участие в оценке предвидимых результатов деятельности, а также ее последствий (В.А. Иванников и др.).

Рассматривая ценностные ориентации в рамках нашего исследования рассматриваются в качестве элементов структуры личности, характеризующих содержательную форму ее направленности, где система ценностных ориентации, может выступать устойчивой структурой сознания об осознанном выборе человека, которая опирается на ряд его неоднозначных и сложных оценочных критерий, то чем человек руководствуется в жизни.

Изучение жизненных ценностей личности как интегративного образования в единстве с окружающей действительностью, социальной ситуацией конкретизирует положение о перспективе развития современной психологии интегративного изучения человека в различных жизненных ситуациях (Журавлев А. Л., 2008).

С.Л. Рубинштейн отмечал, что личность не выступает как «застывшая биография», а необходимо рассматривать человека как активного субъекта деятельности, который «...не растворяется в деятельности, а посредством нее решает сложные жизненные задачи и противоречия...» (Рубинштейн С.Л., 1997). С.Л. Рубинштейн говорит о необходимости рассмотрения ключевых, поворотных событий жизни на пути становления индивидуальности.

В психологии также показано, что выделяется ряд функций ценностных ориентаций.

1. Мотивационно-побудительная и регулятивная функция - поведение полимотивировано как детерминанта содержательной жизненной перспективы, выражающего личностную значимость тех или иных областей жизни и раскрывающая потребностно-мотивационную сферу: регулирование поведения (ситуация выбора) в основу заложена система саморегуляции (В.С. Мерлин, 1990).

2. Формирующая и смыслообразующая функция (Б.С. Братусь, 2000) - индивид, осознавая действительность (отражает и рефлексировать, что порождает смыслы) и тем самым образует личностные ценности – это определяет главные и относительно постоянные отношения человека к основным сферам жизни – к миру, к другим людям, к самому себе» - ценностные ориентации определяют мировоззрение и уровень духовности, нравственности личности, выступают в роли основы субъективного мира личности, формируя определенные привычки, стереотипы поведения, способы взаимодействия с другими людьми – стиль поведения личности в целом.

3. Адаптационная функция – часто выступает условием социально-психологической адаптации личности и самоопределения в социуме, включает стратегию поведения индивида и определяет «уровень активированных

диспозиций», предполагающей выбор социального действия» (В.А. Ядов, 2000).

4. Функция целеполагания - концентрация на саморазвитии, находится в прямой зависимости от степени «согласованности» ценностных ориентаций, когда равные по значимости цели «конкурируют» в сознании, вызывая определенный личностный диссонанс (Е.И. Головаха, 2000).

С позиции трансформации системы жизненных ценностей в рамках прохождения жизненного пути личности в психологии рассматривается как ряд этапов, каждый из которых может стать поворотным. В свою очередь, А.Н. Леонтьев подчеркивал, что личность нельзя рассматривать как продукт прошлого опыта, так как опыт становится предметом отношений и меняет свой вклад в личность (А.Н. Леонтьев, 1983). Б.Г. Ананьев описывает жизненный путь человека как историю личности и субъекта деятельности, складывающийся на основе событий, которые он сравнил с «обстоятельствами, вызывающими поступки и действия человека, превращающимися в новые обстоятельства» (Б.Г. Ананьев, 1969).

Важность исследования ценностно-смысловых ориентаций, в том числе их динамики, диктуется и практической психологией в связи с тем, что участие в боевых действиях накладывает отпечаток на всю дальнейшую жизнь человека (О.В. Краснова, 2004), так отмечается что «переработанный вернувшимися с войны молодыми людьми травматический опыт может наблюдаться снова в более позднем возрасте в виде негативных личностных характеристик, нарастания посттравматической симптоматики» (О.В. Краснова, 2004).

В.А. Бодровым указывалась необходимость изучения личностных характеристик, относящихся к мотивационно-смысловой сфере и уровню самооценки, играющих важную роль в формировании межличностных отношений, способах разрешения кризисных ситуаций, адаптации к мирной жизни.

Ряд исследователей, в том числе С.В. Литвинцев, В.М. Лыткин, В.В. Ничипоренко, (2000); М.Е. Зеленова, (2004) и др. считают, что индивидуально-психологические характеристики военнослужащих, формирующиеся в период боевых действий, затрагивают преимущественно подструктуру направленности, куда непосредственно входят мировоззрения, убеждения, установки, привычки и самооценку (В.С. Чудук, 2002).

При этом остается неясным, какие факторы способствуют посттравматическому личностному росту и какова динамика этого феномена во времени.

В отечественных и зарубежных исследованиях, влияние психотравмирующей ситуации на личность, что не сводится только к

негативным последствиям. Наличие постоянной опасности, риска способствует более серьезному отношению к жизни, более глубокому пониманию жизненных ценностей, повышению самостоятельности, самоуважения и активности (Сидоров и др. (1999); Стрельникова (2005); Падун и др. (2003); Лыткин (2001); Чеботарева (2004).

Ситуация пребывания в состоянии травматического стресса выступает впоследствии причиной появления у участников боевых действий посттравматического стрессового расстройства. Данное состояние описано в работах Н. Тарабриной (2008), которое показано как совокупность взаимозависимых психологических характеристик, таких как эмоциональная нестабильность, тревожность, депрессивный фон настроения и трансформация базисных установок личности, по А.Н. Леонтьеву «Образ Мира» (механически созданная определенная концепция действительности, которая включает «Я-концепцию» и некую структуру субъектного мира личности).

В.Г. Ромек описал посттравматический синдром, как отсроченную, затяжную реакцию на события или ситуацию из прошлого, которая выступает как травмирующий фактор и меняет привычный образ жизни, опосредованно влияя на все коммуникации.

В реальной жизни ветераны боевых действий испытывают некоторую изолированность, сознательно уходят от контактов с окружающими, так как у них возникает страх быть не понятыми. Жизнь участников боевых действий раскладывается на «до» и «после» травмирующих событий – это состояние названо чувством укороченной жизненной перспективы, поэтому участникам боевых действий сложно думать о будущем.

Сравнительный анализ научных работ ряда авторов, относящихся к области изучения личности ветеранов военных конфликтов, позволяет сделать вывод о том, что в качестве основных компонентов, определяющих поведение личности, выступают следующие положения: система ценностных ориентаций (С.А. Воломеев), саморазвитие и смысл жизненного целеполагания, поиск жизненных ценностей (Н.И. Полубабкина) - поиск жизненных ценностей.

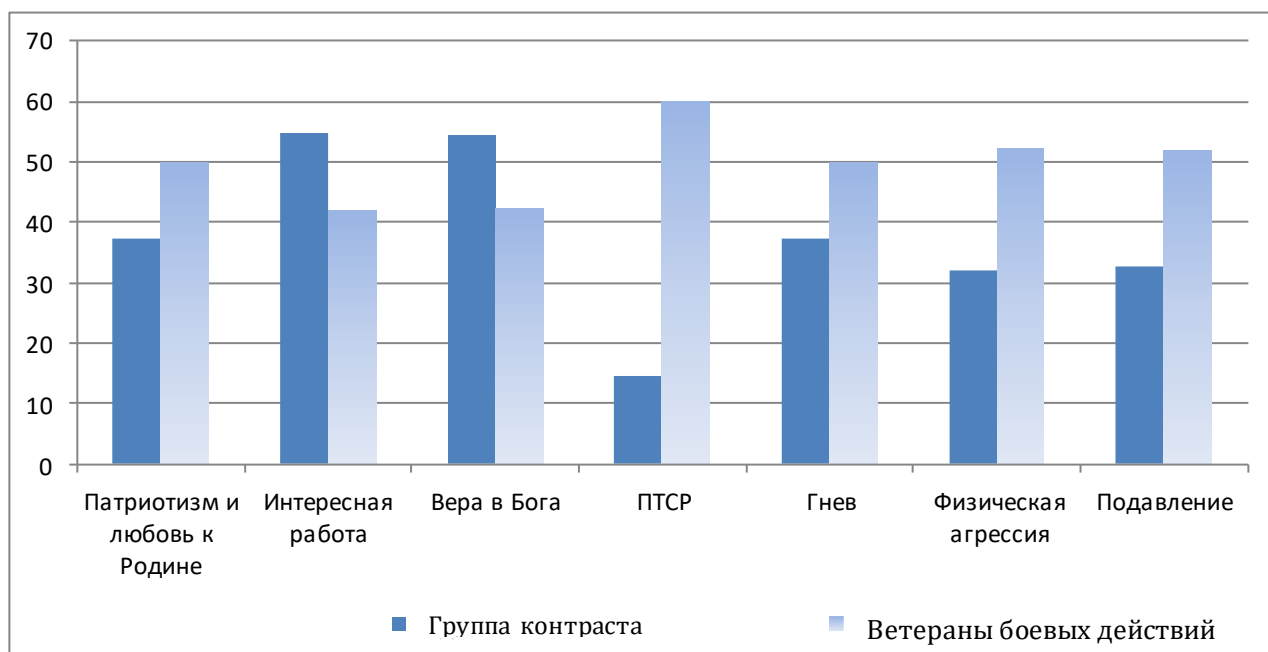
Согласно результатам исследований военных медиков и социальных психологов, особенности жизни в боевых условиях приводят к тому, что социальное состояние индивида после увольнения в запас характеризуется так называемым кризисом идентичности, то есть утратой целостности и веры в свою социальную роль. Это проявляется в нарушении способности участников боевых действий оптимально проявлять себя в сложных социальных взаимодействиях, в которых происходит самореализация человеческой личности. Многие из таких людей трансформацияли интерес к общественной жизни, снизилась их активность при решении собственных жизненно важных

проблем. Нередко наблюдается утрата способности к сопереживанию и потребности в душевной близости с другими людьми.

В эмпирическом исследовании проведенной О.А. Орловой и М.В. Шамардиной принимали участие мужчины в возрасте от 27 лет до 60 лет, воевавшие на территории Чеченской республики или республики Афганистан, которые обращались в Краевое государственное бюджетное учреждение социального обслуживания Центр социальной реабилитации инвалидов и ветеранов боевых действий (всего 80 человек).

Исследование проводилось по шкалам тестов подобранным для эмпирического исследования: шкалы теста смысл жизненных ориентаций Д.А. Леонтьев, шкалы опросника склонности к агрессии Басса-Перри (Арнольд Басс, Марк Перри), шкалы методики «Индекс жизненного стиля» (LifeStyleIndex, LSI авторы: Р. Плутчик, Х. Келлерман и Х. Р. Конте) и шкалы методики диагностики степени готовности к риску (А.М. Шуберт).

В результате проведенного анализа при сравнении данных по использованным методикам при применении U-критерия Манна-Уитни позволило определить достоверные различия, данные результаты позволяют увидеть различия в ценностно-смысловых ориентациях двух исследуемых групп. Для наглядного восприятия выявленных достоверных различий в группах исследуемых мужчин зрелого возраста представим данные в диаграмме.



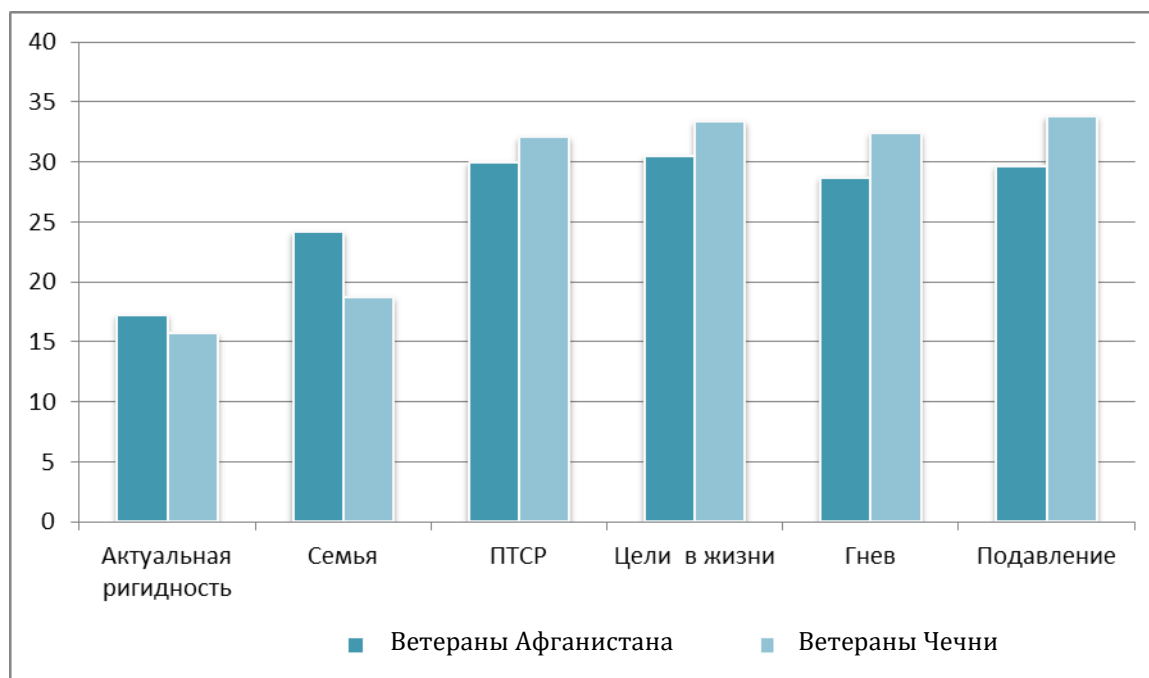
Примечание: Группа контраста (ГК) - мужчины, не участвующие в боевых действиях, и 2 группа (ветераны) – мужчины, участники боевых действий Афганистана и Чечни.

Рис. 1. Средний ранг по ценностно-смысловым ориентациям в основной группе и группе контраста по U-критерию Манна-Уитни

Были получены достоверные различия по показателям шкал: ценностные ориентации «Патриотизм и любовь к Родине», «Интересная работа», «Вера в Бога» и «Посттравматический синдром», «Интегральная шкала», «Гнев», «Физическая агрессия», психологическая защита «Подавление» $U=635$, $p=0,018$; $U=634$, $p=0,028$; $U=644$, $p=0,025$; $U=871$, $p=0,000$; $U=557$, $p=0,005$; $U=635$, $p=0,033$; $U=492$, $p=0,001$; $U=511$, $p=0,001$ соответственно.

На втором этапе исследования были выявлены достоверные различия в группах мужчин зрелого возраста ветеранов боевых действий с разной дислокацией войск Чечня и Афганистан. Метод U-критерия Манна-Уитни был применён ко всем методикам, входящих в исследование, но показатели были получены только по некоторым из них.

Как видно из полученных результатов при применении метода U-критерию Манна-Уитни были получены достоверные различия по показателям шкал в группах мужчин зрелого возраста с опытом участия в боевых действиях в разных боевых точках, по таким как «Актуальная ригидность», «Семья», «ПТСР», «Цели», «Гнев», психологические защиты «Подавление», «Отрицание» и «Склонность к риску» с силой и уровнем значимости $U=132$, $p=0,009$; $U=165$, $p=0,002$; $U=485$, $p=0,01$; $U=469$, $p=0,008$; $U=474$, $p=0,009$; $U=426$, $p=0,04$; $U=447$, $p=0,006$; $U=421$, $p=0,004$ соответственно.



Примечание: 1 группа (Афган) - мужчины, ветераны боевых действий в республике Афганистан; 2 группа (Чечня) – мужчины, ветераны боевых действий в республике Чечня.

Рис. 2. Средний ранг по методикам в двух групп ветеранов мужчин зрелого возраста, принимавших участие в боевые действия в Афганистане и Республика Чечня по U-критерию Манна-Уитни.

Исходя из этого можно сделать вывод, что существуют различия между показателями шкал в группах участников боевых действий из разных мест сражений по показателям шкалы ригидности. У мужчин зрелого возраста, принимавших участия в боевых действиях республике Афганистан наблюдается тенденция к меньшей способности вставать на чужую точку зрения и менять себя, выделяется ригидность и направленность на семью, как большая ценность, нежели для мужчин, принимавших участие в боях в республике Чечня.

Помимо этого, было выявлено, большее проявление посттравматических реакций наблюдаются у ветеранов боевых действий, воевавших в республике Чечня, что проявляется в склонности к риску, проявлению гнева, агрессии и ориентированность на построение целей в жизни, а скорее они придерживаются стратегии планирования жизни. В то время как мужчины зрелого возраста, принимавших участие в боевых действиях Афганистана, в стрессовых и фрустрирующих ситуациях больше подавляют и отрицают свои действия и эмоции. Они скорее когнитивно (рационально) склонны бороться с негативными переживаниями – анализировать свои состояния.

Корреляционный анализ для выявления наличия взаимосвязей между показателями шкал подобранных методик в двух группах мужчин зрелого возраста с опытом участия в боевых действиях разного места назначения Республики Афганистана и Чечни и мужчинами зрелого возраста не воевавшими, а также, ветеранами боевых действий.

В группе мужчин зрелого возраста без опыта участия в боевых действиях выделились достоверные корреляционные взаимосвязи:

- показатели шкалы «Склонность к риску» отрицательно взаимосвязаны со шкалой «Высокое материальное благосостояние» ($r = -0,511$, $p \leq 0,005$);

- показатели шкалы психологическая защита «Регрессия» положительно взаимосвязаны со шкалой «Гнев» ($r = 0,858$, $p \leq 0,000$), хороший показатель гнева связан с регрессией – детскими нестандартными убеждениями (борьба за справедливость и идеализация действительности);

- показатели шкалы психологическая защита «Компенсация» положительно взаимосвязаны со шкалой «враждебность» ($r = 0,682$, $p \leq 0,000$), высокий уровень компенсации связан с враждебностью, так бессознательные попытки преодоления реальных и воображаемых недостатков трансформируются во враждебность к окружающим;

- показатели шкалы «Реактивное образование» положительно коррелируют со шкалой «Цели» ($r = 0,452$, $p \leq 0,016$), характерным признаком того, что человек использует реактивное формирование, являются «прорывы» сдерживаемого чувства через защиту, в ситуациях достижения цели;

- показатели шкалы «ЛК - жизнь» отрицательно коррелирует со шкалой «Склонность к риску» ($r = -0,543$, $p \leq 0,003$), локус контроля (внутренний и внешний контроль не способствует сдерживанию себя в ситуациях риска;

В группах мужчин зрелого возраста с разным местом боевых действий (республика Афганистан и Чечня) были получены следующие результаты:

- показатели шкалы «Физическая агрессия» положительно взаимосвязана со шкалой «Склонность к риску» ($r = 0,6$, $p \leq 0,001$), что говорит о том, что у мужчин склонность к рискованным формам поведения в некоторый возможной связи находится с проявлением поведенческой агрессии;

- вместе с тем показатели шкалы «Склонность к риску» имеют корреляционную связь с шкалой «Симптомокомплекс ригидности» ($r = 0,569$, $p \leq 0,021$), на основании этого можно предположить, что тенденция «жить одним днём» и безразличное отношение к опасности некоторым образом связана с упрямством и с ригидностью - не умением встать на чужую точку зрения;

- показатели шкалы ценностная ориентация «Любовь» положительно взаимосвязаны со шкалой «Враждебность» ($r = 0,687$, $p \leq 0,002$), по всей видимости, для мужчин данной категории для которых будет являться важным чувства, вместе с этим вероятнее всего будут склонны агрессию проявлять когнитивным аспектом, без сильного эмоционирования и физической силы;

- показатели шкалы ценностная ориентация «Поиск и наслаждение прекрасным» отрицательно взаимосвязаны со шкалой психологической защиты «Подавление» ($r = -0,694$, $p \leq 0,002$), данные результаты говорят о том, что ценностью наслаждения прекрасным будут обладать те мужчины зрелого возраста с опытом участия в боевых действиях в Чечне, Афганистана, у которых при этом будет проявляться психологическая защита «подавления» - перенос в область бессознательного стрессовые ситуации.

- показатели шкалы «Склонность к риску» имеют отрицательную корреляционную взаимосвязь со шкалой «Любовь» ($r = -0,389$, $p \leq 0,049$), на основе полученных результатов можно утверждать, что ценностная ориентация «любовь» не будет присутствовать у ветеранов склонных к игнорированию опасности в разных ситуациях, также для них не является ценностью «Интересная работа» ($r = -0,525$, $p \leq 0,006$).

- показатели шкалы «Враждебность» имеют положительную взаимосвязь со шкалой психологической защиты «Проекция» ($r = 0,529$, $p \leq 0,001$), из этого следует, что переживание агрессии и её выход происходит за счёт когнитивного аспекта с переносом этих самых негативных чувств на другой, менее опасный объект, но вместе с этим, возможно, будут иметь место реакции посттравматического стрессового расстройства, поскольку имеется корреляционная связь со шкалой «ПТСР» ($r = 0,553$, $p \leq 0,000$).

Участие в боевых действиях влияют на трансформацию жизненных ценностей мужчин зрелого возраста, а именно в результате проведенного анализа при сравнении данных по использованным методикам при применении U-критерия Манна-Уитни выделены достоверные различия по шкалам: ценностям «Патриотизм и любовь к Родине», «посттравматический синдром», «физическая агрессия» и механизм психологической защиты «подавление» - ветераны боевых действий демонстрируют достоверно высокие показатели, что определяет их поведение и показывает трансформацию по сравнению с мужчинами зрелого возраста не проходившими воинскую службу, которые демонстрируют достоверно высокие показатели по двум шкалам ценностных ориентаций «Интересная работа» и «вера в Бога».

Механизмы психологических защит участников боевых действий

Участие в войне и гражданских конфликтах приводит к заметным качественным изменениям в личностном, физическом и психическом состоянии почти у всех участников боевых действий. Используемые механизмы психологической защиты участников боевых действий тесно связаны с адаптацией и ее расстройствами. Механизмы формирования расстройств адаптации у военнослужащих, призванных в условия военных действий, требуют изучения, поэтому на первый план выходит вопрос о необходимости поиска тех факторов, которые бы минимизировали нежелательные психологические последствия и предупредили развитие синдрома ПТСР у участников боевых действий.

К одной из индивидуальных характеристик относится эффективность психологической защиты, поэтому можно предположить, что именно механизм психологической защиты и может быть одним из тех факторов, которые препятствуют развитию ПТСР и других последствий у ветеранов боевых действий. А.В. Белинский, М.В. Лямин (1999) считают, что психологическую реакцию на травму можно разделить на три фазы:

Первая фаза – фаза *психологического шока* содержит два основных компонента: угнетение активности, нарушение ориентировки в окружающей среде, дезорганизация деятельности и отрицание или вытеснение происшедшего (своеобразная охранительная реакция психики), в норме эта фаза достаточно кратковременна; вторая фаза – это *воздействие*, которое характеризуется выраженными эмоциональными реакциями на событие и его последствия (сильный страх, ужас, тревога, гнев, плач, обвинение – эмоции,

отличающиеся непосредственностью проявления и крайней интенсивностью), рассматриваемая фаза является критической в том отношении, что после нее начинается либо процесс выздоровления (отреагирование, через принятие реальности, адаптация к вновь возникшим обстоятельствам), то есть третья фаза – это фаза *нормального реагирования*, когда происходит фиксация на травме и последующий переход постстрессового состояния в хроническую форму.

Успешность же адаптации, возникающей при переходе от второй фазы к третьей, зависит, по мнению Ф.Б. Березина, от механизмов противостояния тревоге, возникшей на второй фазе. Данными механизмами являются разнообразные формы психологической защиты и компенсации. Критерием эффективности защитных механизмов является ликвидация тревоги и избавление от страха.

Исследования свидетельствуют, что механизмы психологической защиты участников военных действий определяет субъективный комфорт личности во всех ситуациях напряженности, в патологии (З. Фрейд, А. Фрейд, А. Адлер, Р. Плутчик, Ф.В. Бассин, Ф.Е. Василюк, Р.М. Грановская и др.)

Защитные механизмы личности, формируются в результате тех или иных событий жизни, можно условно разделить на четыре группы. Психологическая защита способствует внутренней устойчивости личности, нормализует психическое состояние человека. Потребность в подобном рода защите возникает вследствие дисгармоничного семейного воспитания, особенностей характера, трудностей адаптации к условиям среды. Обрести психологическую устойчивость помогают методы психической саморегуляции. То, что мышечная деятельность связана с эмоциональной сферой, замечено давно. В разговорной речи достаточно распространены выражения «окаменевшее лицо», «нервная дрожь».

Первая группа определяется отсутствием переработки информации. Она включает: вытеснение, блокировку, отрицание, подавление.

Для второй группы характерно преобразование (искажение) содержания мыслей, чувств, поведения. К ней относятся: перенос, уход, рационализация, интеллектуализация, проекция, идентификация, отчуждение, реактивные образования, компенсация и гиперкомпенсация.

Третья группа защитных механизмов отличается разрядкой отрицательного эмоционального напряжения. В нее входят: реализация в действии, соматизация тревоги, сублимация.

Четвертая группа определяется наличием манипулятивных действий: регрессия, «уход в болезнь», фантазирование.

Рассмотрим каждую из этих групп более подробно, охарактеризовав входящие в нее защитные механизмы.

Первая группа защитных механизмов – отсутствие переработки информации.

Вытеснение представляет собой процесс, итогом которого является отвержение индивидом тех или иных переживаний, эмоций, воспоминаний, мыслей, психологических состояний, которые «оседают» в сфере бессознательного, но, в то же время продолжают оказывать определенное влияние на поведенческие акты и психику индивида.

Выделяют несколько вариантов вытеснения: вытеснение влечения, вытеснение реальности и вытеснение предписаний «Сверх-Я».

Вытеснение влечения не удаляет само влечение. Его энергия остается и стремится к удовлетворению, подчас роковым образом влияя на поведение человека. «Сверх-Я» постоянно контролирует влечение. Энергия тратится, и поэтому возникает быстрая утомляемость, теряется контроль, появляется раздражительность, слезливость. Вытеснение влечения исключает возможность социокультурного развития человека. Зачастую это происходит в форме социально опасного аффекта – взрывных реакциях, немотивированных аффектах, истерических припадках и пр.

Вытеснение реальности способствует искажению, вытеснению неприятной информации, что искажает представление человека о самом себе. Механизм вытеснения работает при болезни, проявляясь в том, что индивид не замечает все увеличивающегося количества симптомов. Вытесняется информация, которую окружение возвращает человеку в виде, противоречащем его знаниям о себе.

Вытеснение нелицеприятной информации происходит в результате когнитивного диссонанса – несоответствия двух концепций о себе.

Вытеснение реальности проявляется в забывании имен, ситуаций, событий. Неприятие реальности иногда настолько сильно, что может привести к гибели индивида. Вытеснение предписаний «Сверх-Я» выражается в удовлетворенности содеянным и, как следствие, обретении комфорта или получении вторичного неудовольствия, что может привести к астенической симптоматике: бессоннице, экзистенциальному кризису.

Блокировка подразумевает временное вытеснение негативных, тревожащих мыслей, эмоций, действий.

Отрицание – процедура, посредством которой субъект выражает одно из своих ранее вытесненных желаний, мыслей, чувств, продолжая искать от него защиты и отрицая, что это его собственные желания, мысли, чувства. Отрицание – самый примитивный тип защиты. Оно развивается с целью

сдерживания эмоций окружающих, если они демонстрируют эмоциональную индифферентность или отвержение. Отрицание подразумевает инфантильную подмену принятия окружающих вниманием с их стороны, причем любые негативные аспекты внимания блокируются на стадии восприятия. В результате человек получает возможность безболезненно выражать чувство принятия мира и себя, но для этого он должен привлекать к себе внимание окружающих всеми доступными способами. Особенности защитного поведения при механизме отрицания являются эгоцентризм, внушаемость, аффективность, легкая переносимость критики.

Подавление – защитный механизм, с помощью которого нежелательные мысли, побуждения и эмоции, достигшие сознания, устраняются им. Подавление развивается при сдерживании эмоции страха, проявления которого неприемлемы для позитивного самовосприятия и грозят прямым попаданием в зависимость от агрессора. Страх блокируется посредством забывания реального стимула, а также объектов, связанных с ним. В норме защитное поведение проявляется в виде тщательного избегания ситуаций, которые могут стать проблемными и вызвать страх неспособности отстоять свою позицию в споре, соглашательство, покорность.

Вторая группа защитных механизмов – преобразование (искажение) содержания мыслей, чувств, поведения.

Перенос – это воздействие ранее сформировавшегося навыка операционального действия на овладение новыми операционально-инструментальными действиями, навыками. Причина переноса – в аффективной заземленности, непроработанности прошлых отношений.

Например, если были напряженные отношения с отцом, а начальник напоминает его, то отношение воспроизводится. Одним из простых и часто встречающихся видов переноса является вымещение – проявление агрессии и обиды на объекты, не являющиеся непосредственными раздражителями. Например, подчиненный получил выговор от начальника и ищет безропотный объект – другого сотрудника, имеющего такой же или более низкий статус.

Вымещение может быть направлено вовне – тогда объектом агрессии становятся окружающие люди или предметы, а может быть направлено на себя, в данном случае агрессия проявляется в причинении ущерба самому себе, самоистязании. Для человека, реализующего механизм вымещения, характерно ставить себя под удар, или, если это становится возможным, то индивид сам становится агрессором.

Следующий вид переноса – **замещение** – симптомы или образования (ошибочные действия, черты характера и т. п.), которые замещают бессознательные желания. Оно может быть направлено на самого себя, в

данном случае говорят о нарциссизме. С помощью замещения сдерживается гнев. Особенности защитного поведения в норме: импульсивность, раздражительность, требовательность, нехарактерное чувство вины, деятельность, связанная с риском.

Уход (избегание, бегство). В данном случае восприятие собственной некомпетентности приводит к уходу в ту область, где сохраняется контроль над реальностью. Избегание решения проблемы может быть оправдано собственной занятостью, а также отсутствием необходимых для этого навыков. Уход часто характеризуется «бегством» в мир фантазии.

Рационализация возникает в результате неприемлемого для личности поведения, когда появляется потребность в его обосновании. Рациональное объяснение как защитный механизм направлено не на разрешение ситуации, а на снятие напряжения. Рационализация может включаться: при отсутствии информации, когда человек начинает выстраивать свои гипотезы; при проявлении неожиданных и нелепых поступков, как своих собственных, так и действий окружающих; при несогласованности взглядов на один и тот же объект; при отсутствии смысла деятельности. Поведение людей с механизмом рационализации жестко регламентировано, рационально, без отклонений. Подобное поведение может привести к навязчивым состояниям. Рационализация в первую очередь направлена на сохранение личностного статуса. Рационализируя ситуацию, человек закрывает путь к рефлексии ситуации, к новому выбору, нарушает отношения с людьми (кто-то всегда виноват в его неудачах). Видом рационализации может являться ирония. Как психический процесс, ирония превращает тревожное и страшное в смешное. Что сделалось смешным – не может быть опасным.

Интеллектуализация развивается в подростковом возрасте и образуется в связи с фрустрациями, которые связаны с неудачами в конкуренции со сверстниками, проблемами в общении. Процесс интеллектуализации предполагает произвольную схематизацию событий с целью развития чувства субъективного контроля над любой ситуацией. В поведении и общении механизм интеллектуализации проявляется в первую очередь в преобладании абстрактного мышления над переживанием и непризнанием аффектов и фантазий.

Механизм проекции развивается для сдерживания чувства неприятия себя и окружающих, возникающего вследствие эмоционального отвержения с их стороны. Проекция используется в случае сдерживания (купирования) чувства неприятия себя, она связана с вытеснением собственных желаний, влечений. Проекция осуществляется легче на того человека, чья ситуация, личностные особенности похожи на проецирующего. Различают следующие

виды проекции: атрибутивную – бессознательное отвержение собственных негативных качеств и приписывание их окружающим; рационалистическую – осознание у себя качеств и проецирование по типу «все так делают»; комплиментарную – интерпретация своих недостатков как достоинств; симулятивную – приписывание недостатков по сходству, например родитель – ребенок.

Идентификация – защитный механизм, который связан с отождествлением себя с каким-то образом (имаго). По мере взросления у ребенка возникают те или иные представления о ближайшем окружении. Они являются критерием оценки социального окружения. Для ситуации идентификации характерно следующее: это ситуация иерархических отношений (тот, с кем я идентифицируюсь, – наверху, я – внизу); тот, кто идентифицируется, находится в жесткой зависимости от вышестоящего; вышестоящий задает жесткий алгоритм поведения, наказывает за отклонения. Идентификация формирует такой механизм защиты, как перенос, о котором речь шла выше.

Отчуждение (изоляция) – механизм защиты, приводящий к обособлению внутри сознания отдельных зон, связанных с травмирующим фактором. Единое сознание дробится. Возникают обособленные сознания, каждое из которых может обладать своим собственным восприятием, памятью, установками. Некоторые события воспринимаются по отдельности, эмоциональные связи между ними не воспроизводятся. При этом наблюдается отстраненность от той части личности, которая провоцирует непереносимые переживания. Механизм изоляции часто проявляется при неврозах навязчивости: изоляция какой-либо мысли, поступка, разрыв их связей с другими мыслями или другими сторонами жизни субъекта.

Реактивные образования выражаются в психологической установке или привычке, представляющей собой нечто диаметрально противоположное вытесненному желанию, реакцию на него в виде так называемой инверсии желания. Например, стыд вместо бессознательно вытесненного желания демонстрировать себя. Механизм предполагает выработку и поддержание в поведении прямо противоположной установки.

Компенсация и гиперкомпенсация – самый поздний защитный механизм, предназначенный для сдерживания чувства печали, тревоги, горя по поводу реальной или мнимой утраты, неполноценности, невозможности обладать чем-либо. Он используется, как правило, сознательно. Если при возникновении проблем в одной области субъект начинает развиваться в той сфере, в которой, по его мнению, он достигнет наибольшего успеха, то данный механизм называется компенсацией. Если субъект начинает развиваться в той

области, где он чувствует себя неуспешным, то это проявление механизма гиперкомпенсации.

Третья группа защитных механизмов – разрядка отрицательных эмоций.

Реализация в действии предполагает аффективную разрядку в виде экспрессивного поведения. Часто проявляется под воздействием психоактивных веществ, формирует склонность к различным видам аддиктивного (зависимого) и агрессивного поведения.

Соматизация тревоги (образование симптомов). Вероятность возникновения этого защитного механизма тем выше, чем сильнее и длительнее воздействие внешних и внутренних блоков желания и чем меньше возможность устранить эти блоки. Он возникает в случае невозможности убрать фрустратор и выместить агрессию на виновнике или замещающем предмете. Тогда объектом становится сам субъект. На соматическом уровне проявляется в появлении сыпи, пятен, слепоты, глухоты, потере чувствительности.

Сублимация – перевод энергии влечения или агрессии в социально приемлемое русло. Чувство тревоги снижается, приходит к социально приемлемому результату.

Четвертая группа защитных механизмов – механизмы манипулятивного действия.

Регрессия – возвращение к индивидуально-детским формам поведения, к переходам-трансформациям на предшествующие уровни-формы психозволюции. Это переход к менее сложным, менее структурно-упорядоченным и к менее расчлененным способам реагирования, которые характерны для детей. Развивается в раннем возрасте для сдерживания чувства неуверенности, страха, связанных с проявлением инициативы. К регрессии относится двигательная активность – произвольные действия для снятия напряжения.

«Уход в болезнь» – этот защитный механизм проявляется в том, что наличием настоящего (психосоматического расстройства), а зачастую мнимого заболевания оправдывается собственная несостоятельность, человек отказывается самостоятельно решать свои проблемы. Он стремится к опеке и признанию окружающими собственной болезненности, слабости.

Фантазирование – воображаемый сценарий, в котором исполняется, хотя и в искаженном защитой виде, то или иное желание субъекта, который стремится увеличить личную значимость и значимость своей жизни, повысить собственную ценность и контроль над окружающими.

Р.А. Абдурахманов и С.И. Съедин (1999) к участию в различных исследованиях привлекали военнослужащих, имеющих различный опыт боевых

действий в возрасте от 20 до 62 лет. В ходе опроса были получены следующие результаты: механизмы психологической защиты, у 40% опрошенных наблюдается напряженность в области регрессии, у 67 % – вытеснение, у 23% – замещение, у 13% – подавление и у 7% – проекция. В тоже время эти данные были получены военными служащими успешной военно-профессиональной адаптацией, которая отличается большей гармоничностью, при этом все шкалы находятся в рамках популяционных норм. Следует учесть тот факт, что у ветеранов боевых действий, имеющих признаки ПТСР и проблемы с адаптацией выявлена напряженность в области таких психологических защит: регрессия и замещение.

Регрессия – развивается с целью приспособления в ситуации конфликта или тревоги, когда человек бессознательно прибегает к более ранним, менее зрелым и менее адекватным образцам поведения, которые кажутся ему гарантирующими защиту и безопасность. Это, в свою очередь, может привести к самонеприятию. Регрессия подразумевает инфантильную подмену принятия окружающими вниманием с их стороны, причем любые негативные аспекты этого внимания блокируются на стадии восприятия, а позитивные допускаются в систему. В результате индивид получает возможность безболезненно выражать чувства принятия мира и себя самого, но для этого он должен постоянно привлекать к себе внимание окружающих доступными ему способами. Возможные психосоматические расстройства (по Ф. Александеру): конверсионно-истерические реакции, параличи, гиперкинезы, нарушения функции анализаторов, эндокринные нарушения.

Замещение – развивается для сдерживания эмоции гнева более сильного, старшего или значимого субъекта, выступающего как фрустратор, во избежание ответной агрессии или отвержения. Индивид снимает напряжение, обращая гнев и агрессию на более слабый одушевленный или неодушевленный объект, или на самого себя.

Наиболее же применяемой и эффективной психологической защитой является вытеснение. Этот защитный механизм предполагает устранение или забывание воспоминаний, или эмоций в целях устранения эмоциональных переживаний и чувств. Она чрезвычайно эффективна, так как позволяет снижать зависимость собственного поведения от эмоций без полной потери информации об этих эмоциях. Именно это помогает бойцам переживать те психологические травмы, с которыми они сталкиваются во время боевых действий.

Участие в военных действиях, часто приводит к формированию так называемого синдрома ПТСР, одним из факторов, влияющих трансформацию личностных характеристик участника боевых действий, а именно,

используемые изменения в механизмах психологических защит, что подтверждается тем фактом, что при воздействии стресса формируется тревога, которая и является системообразующим фактором защитного поведения человека. Учитывая так же тот факт, что существующие психологические защиты выступают не только диагностикой психологических защит, используемых военнослужащими, но и формирование у них конструктивных психологических защит в переживаемых ситуациях военных действий. В некоторых работах показано, что существует взаимосвязь между механизмами психологических защит и посттравматическим синдромом, который переживают участники боевых действий и, во-вторых, наиболее эффективной психологической защитой для участников боевых действий выступает психологическая защита «вытеснение».

В исследовании О.А. Орловой, А.С. Скавронской и М.В. Шамардиной приняли участие ветераны боевых действий и мужчины не проходившие воинскую службу зрелого возраста (от 37 лет до 50 лет), всего 60 человек.

Был проведен анализ достоверных различий с помощью непараметрического метода математической статистики U-критерий Манна-Уитни между особенностями защитных механизмов между двумя группами исследуемых: участников боевых действий и группой контраста (мужчины зрелого возраста, не проходившие воинскую службу), который позволил на уровне значимости $p < 0,05$ выявить достоверные различия в средних значениях компонентов методик в двух группах исследуемых. Результаты средних значений по методикам: тест-опросник механизмов психологической защиты «индекс жизненного стиля», «life style index» (Isi) (Р. Плутчик, Г. Келлерман, Х.Р. Конте, адаптация Е.С. Романова, Л.Р. Гребенников); тест смысло-жизненные ориентации Д.А. Леонтьев; методика М. Рокича «Ценностные ориентации».

Из анализа результатов U-критерия Манна-Уитни между контрольной и группой контраста были выявлены значимые различия по шкалам опросника «Индекс жизненного стиля» (Р. Плутчик, Г. Келлерман, Х.Р. Конте) и шкалами психологических защит «Вытеснение» (ср.з. контрольной группы=16,48, ср.з. контрастной группы=45,28, $U=21,0$, $p < 0,05$), «Регрессия» (ср.з. контрольной группы=19,97, ср.з. контрастной группы=41,76, $U=123,0$, $p < 0,05$) и «Замещение». (ср.з. контрольной группы=20,34, ср.з. контрастной группы=41,36, $U=134,5$, $p < 0,05$).

Таким образом, можно сделать вывод о том, что у мужчин не проходившим воинскую службу - группы контраста в отличие от участников боевых действий у которых выделился защитный механизм личности «Вытеснение», при котором ветераны военных действий склонны к

минимизации отрицательных переживаний, через устранение из сознания всех негативных элементов памяти и воспоминаний. Для данной группы исследования (участников военных действий), данный механизм характерен, потому что участие в боевых действиях - это стрессовое событие, которое очень часто приводит к появлению у людей посттравматического стрессового расстройства, желание побороться с постоянными негативными эмоциями и событиями может влиять на появление данного защитного механизма. Механизм психологической защиты «Регрессия» так же в большей степени проявляется у ветеранов, обусловлено это тем, что, находясь в постоянном тревожном состоянии и страхе за собственную жизнь в условиях войны, человек бессознательно стремится прибегнуть к ранним видам поведения, которые могут быть менее адекватны, но становятся стратегией решения проблем в будущем. Механизм психологической защиты «Замещение» в большей степени развивается у группы контраста (мужчин не проходивших воинскую службу), это обусловлено тем, что профессиональная деятельность является «переносом» для своих негативных эмоций от более значимого субъекта или объекта, на более слабый или на самого себя в рамках стратегии совладения с накопившемся напряжением в условиях экстремальной ситуации.

В тесте «смыслоразнозначные ориентации» (Д.А. Леонтьев) были выявлены значимые различия в группе контраста и контрольной группе по шкалам «Процесс жизни» (ср.з. контрольной группы=44,76, ср.з. группы 1=15,26, $U=7,5$, $p<0,05$), «Цели жизни» (ср.з. группы 2=44,32, ср.з. группы 1=15,72, $U=21,0$, $p<0,05$) и «Локус контроля-жизни» (ср.з. контрольной группы=45, ср.з. группы 1=15, $U=0$, $p<0,05$). Поэтому можно проследить, что средние значения каждой из представленных шкал в группе контраста значительно ниже чем в контрольной группе, это обусловлено тем, что участники военных действий не испытывают удовлетворения от своей жизни в настоящем времени, поэтому плохо адаптируются к обычной жизни, часто у них значимость собственной жизни и цели обращены в прошлое, где для них уже все известно и понятно, им присуще жить актуальным (сегодняшним или вчерашним) днем, они убеждены в том, что свобода и будущее представляют собой иллюзию, и эти приоритетные ценности не могут зависеть от человеческого выбора и собственных действий.

Как показывает анализ результатов U-критерия Манна-Уитни, между контрольной группой и группой контраста были выявлены значимые различия по методике «Ценностные ориентации» (М. Рокич) в шкалах, «Нетерпимость к недостаткам» (ср.з. контрольной группы=22,53, ср.з. группы 1=39,02, $U=202$, $p<0,05$), «Общественное признание» (ср.з. контрольной группы=23,08, ср.з.

контрастной группы=38,43, $U=219,5$, $p<0,05$), мы можем проследить, что средние значения каждой из представленных ценностей в группе контраста значительно выше, это можно объяснить тем, что на данном этапе жизни участники боевых действий не проявляют терпимость к недостаткам, как и к своим собственным, так и к чужим это может быть обусловлено профессиональной деятельностью, в которой от черты личности может зависеть их жизнь и здоровье. Так же для группы частников боевых действий преобладающей ценностью по сравнению с контрольной является ценность «общественное признание», это характеризуется требованием уважения со стороны окружающих и признание их заслуг в глазах государства и общества, обусловлено это может быть желанием увеличить значимость своей деятельности в прошлом, а также способом обратить на себя внимание.

Корреляционный анализ Пирсона в двух группах мужчин показал взаимосвязи по методикам: Тест-опросник механизмов психологической защиты «индекс жизненного стиля», «life style index» (lsi) (Р. Плутчик, Г. Келлерман, Х.Р. Конте, адаптация Е.С. Романова, Л.Р. Гребенников); Тест смысло-жизненные ориентации (Д.А. Леонтьев); методика М. Рокича «Ценностные ориентации»:

- показатели по шкалам «Процесс жизни» положительно взаимосвязан с такими показателями в шкалах механизмах психологических защит «Вытеснение» ($r=0,378$, $p\leq 0,036$) и ценностные ориентации «Результативность жизни» ($r=0,811$, $p\leq 0,000$), «Здоровье» ($r=0,372$, $p\leq 0,039$), «Локус контроля-жизнь» ($r=0,812$, $p\leq 0,000$), это обуславливается тем, что данная группа нацелена на будущее, может добиваться желаемого, считает, что их жизнь продуктивна и насыщена, так же, что она в полной мере наполненная смыслом, ставят в приоритет свое физическое и эмоциональное состояние, желая добиться гармонии могут удалять из памяти все отрицательные воспоминания;

- показатели по шкалам «Высокие запросы» положительно взаимосвязана с такими шкалами ценностных ориентации «Честность» ($r=0,408$, $p\leq 0,023$), «Твердая воля» ($r=0,386$, $p\leq 0,032$), «Жизненная мудрость» ($r= 0,471$, $p\leq 0,007$), это характеризует группу как, ориентированную на высокие притязания к жизни и окружающим, они считают, что добиться поставленных задач возможно лишь благодаря здравому смыслу, отстаиванию своей точки зрения и честности с собой и другими;

- показатели по шкалам механизма психологических защит «Замещение» отрицательно взаимосвязана с такими показателями как, шкалы «Локус контроля-Я» ($r= -0,465$, $p\leq 0,008$), «Активная жизнь» ($r= -0,545$, $p\leq 0,002$), «Образованность» ($r= -0,456$, $p\leq 0,010$), «Широта взглядов» ($r= -0,376$, $p\leq 0,037$), что определяет для данной группы перенос своего эмоционального напряжения

на себя или окружающих снижает их веру в собственные силы, что может привести к неудовлетворённости и низкой эмоциональности жизни, плохо понимать и уважать чужую точку зрения, снижается общий культурный уровень развития.

Таким образом, можно сказать, что у участников военных действий отсутствует целеустремлённость и желание планировать на будущее, ощущают свою жизнь менее эмоционально и насыщено, но иногда могут сохранять оптимизм. Участники военных действий уверены в невозможности контролировать свою жизнь и окружающую обстановку, часто не проявляют трудолюбия в работе, честны, но не открыты для всех. Воспринимают себя как сильную личность, в обстоятельствах, с которыми они не могут бороться, все это связано с преобладанием у них таких защитных механизмов как «Вытеснение» и «Регрессия».

Методические рекомендации к психологическому сопровождению участников боевых действий

Психологическое сопровождение - это система согласованных, целенаправленных мероприятий в интересах ветеранов боевых действий, по поддержанию психологической устойчивости и сохранению психологического здоровья участников боевых действий.

Психологическое сопровождение включает психологическое консультирование и работу с группами исходя из тематики запроса участников боевых действий. Сегодня сложился целостный комплекс психологических мероприятий, нацеленный на решение задач, который квалифицируется как «психологическое обеспечение».

Можно выделить основные задачи по работе с участниками боевых действий:

- психологическое сопровождение участников боевых действий;
- психодиагностика участников боевых действий;
- психологическая помощь участникам боевых действий и членам их семей;
- психологическая профилактика дезадаптивного поведения участников боевых действий, превентивная деятельность по предотвращению нежелательных проявлений в их психике;

- психологическое обучение и просвещение участников боевых действий и членов их семей.

Психологическое консультирование проводится психологом, как правило, в форме специальной беседы с человеком, обратившимся за психологической помощью участника боевых действий. При этом психолог ведет журнал, протокол консультации, в котором отражает общие сведения по запросу/обращению, касающиеся проводимой работы, а также фиксирует динамику состояния участника боевых действий за определенный период обращений. Психологическое консультирование чаще охватывает более широкий круг проблем: это и проблемы адаптации, построения наиболее оптимальной системы взаимоотношений с другими людьми, разрешения межличностных конфликтов, проблемы личностного, профессионального роста [46].

Групповое психологическое консультирование проводится в целях снижения общей психологической напряженности, улучшения межличностных отношений, устранения нежелательных эмоциональных состояний или их последствий. Задача психолога - найти предмет взаимодействия членов группы с учетом интересов каждого из них. Для решения ее психолог должен располагать предварительными данными об участниках боевых действий.

Задачи группового консультирования определяются на основе результатов психодиагностического исследования.

Первое, с чем начинает работать психолог в группе - это оценивает систему межличностных отношений между ветеранами боевых действий в группе тренингов, выделяет наиболее значимые отношения, представляет их для обсуждения в группе.

Задача психолога состоит в том, чтобы найти предмет взаимодействия членов группы с учетом интересов каждого из них. Для решения этой задачи психолог должен располагать психодиагностическим материалом о типе отношений между членами группы (особо изучаются факты, говорящие об устойчивости отношений).

Показателями наличия травмирующих факторов может быть состояние состояния тревоги, состояние вины, состояние невыносимого, непосильного нервно-психического и физического напряжения. Во всех этих случаях коллектив выступает, как объект, определяющий устойчивое состояние индивида.

Методические рекомендации к проведению занятий по программе

«Восстановление и поддержание психического здоровья участников военных действий»

Военные действия, как экстремальные ситуации оказывают многообразное воздействие на психику, личность и поведение человека. Для ветеранов боевых действий война является своеобразным «моментом истины», «главным событием жизни», постижение смысла своего назначения на Земле.

Психологическая поддержка и реабилитация участников военных действий при оказании квалифицированной и специализированной помощи выступают в качестве необходимого компонента эффективной социально-психологической работы, ведь травматический опыт каждого имеет сложную субъективную структуру. Она включает негативные переживания, поведенческие программы, сформированные в процессе адаптации к боевой обстановке, когнитивную оценку психотравмирующей ситуации и истощение ресурсов. Основными стратегиями работы по психологической коррекции ветеранов боевых действий является:

- стратегия № 1 – «Интеграция внутреннего мира»;
- стратегия № 2 – «Включение наработанных во время боевых действий поведенческих программ» в контексте социально-приемлемых видов деятельности, при реализации данной стратегии используются техники поэтапного разворачивания сложившихся навыков поведения, осознания сигналов, запускающих неадекватные реакции;
- стратегия № 3 – «Восстановление целостности, гармоничности когнитивной модели мира, осознание ветераном травматического опыта истинных причин и значения травматического события с точки зрения обычной жизни, что позволяет переоценить прошлый опыт.
- стратегия №4 – «поиск и восстановление ресурсов» - через использование различных техник саморегуляции, а также включение человека во внешнюю деятельность, которая сама по себе создает предпосылки системы регуляции, так как в процессе расходования ресурсов параллельно вырабатывается механизм их пополнения.

Учитывая особенности участников боевых действий может быть предложена программа «Восстановление и поддержание психического здоровья ветеранов и инвалидов боевых действий».

Цель - обучение участников боевых действий методам саморегуляции в стрессовых ситуациях и развитие навыков взаимодействия с окружающим

миром (гармония - жить в согласии с собой), а также для конструктивного социального поведения.

Используя в работе по психологической поддержке участников боевых действий предложенные методы оказания психологической помощи можно устранить нежелательные последствия боевой психической травмы и создать позитивную мотивацию к возвращению в активную жизнь.

Программа включает в себя комплекс упражнений, направленных на профилактику неадаптивных стратегий поведения, развитие навыков саморегуляции и переключения.

Цель программы: восстановление и поддержание психического здоровья инвалидов и ветеранов боевых действий.

Задачи программы:

- проинформировать участников боевых действий зрелого возраста о присутствии риска формирования неадаптивных стратегий поведения;
- обучить участников боевых действий зрелого возраста способам эффективной саморегуляции в эмоционально-напряженных ситуациях.
- повысить уровень психологических знаний, сформировать позитивную мотивацию к работе над своими проблемами и потребность в саморазвитии.

Формы работы

Групповые:

- сеансы релаксации с целью достижения расслабления, снятия эмоционального напряжения у инвалидов и ветеранов боевых действий.
- семинары-практикумы, предполагают теоретический блок с целью информирования/психологического просвещения и привлечения участников боевых действий к активной жизненной позиции.

Индивидуальные:

- индивидуальные консультации по запросу участников боевых действий.

Методы работы:

- *Психологическое просвещение* – расширение знаний о закономерностях и условиях благоприятного психического развития человека.
- *Арттерапевтические методы* – воздействие средствами искусства (музыкотерапия, рисование) помогающие ощутить и понять самого себя, выразить свои мысли, чувства, освободиться от конфликтов и сильных переживаний.
- *Релаксационные техники*, – которые помогают регулировать напряжение, приостанавливать и расслабляться по собственной воле, желанию

- *Психогимнастические упражнения* – в ходе которых участники приобретают опыт, позволяющий осознать разнообразные вербальные и невербальные средства установления контакта.

Содержание программ. Программы реализуются в течение трех-шести месяцев. Продолжительность одного занятия от 40 до 60 минут. Продолжительность сеанса релаксации в рамках одного занятия от 15 до 20 минут каждое занятие.

Тематика занятий определяется достаточно условно. Содержание деятельности может быть упрощено и усложнено в зависимости от конкретного опыта переживаний участников группы.

Практическая значимость программы заключается в составлении и подборе семинаров, упражнений, разработке памяток, составлении консультаций по вопросам сохранения психического здоровья, профилактике риска формирования неадаптивных моделей поведения.

Структура каждой встречи определяется тремя частями: *вводной части* (ритуал приветствия), *основной части* (игры и упражнения по теме) и *заключительной части* (ритуал завершения).

Используемые методы: арт-терапевтические и релаксационные техники, психогимнастические упражнения и элементы тренинга общения.

Оптимальное число участников группы не более 7-10 человек, поскольку это дает возможность обсудить разные точки зрения и позволяет составлять пары для выполнения упражнений. При большей численности группы участники менее склонны к самораскрытию, а при меньшей численности участников – возрастает на них нагрузка.

Методы когнитивно-поведенческой психотерапии

Одним из наиболее эффективных и, вместе с тем, доступным для широкого освоения методом психологической реабилитации является рационально-эмоциональная поведенческая терапия – одна из форм когнитивно-поведенческой терапии или рационально-эмотивная терапия (РЭТ), основоположником РЭПТ является Альберт Эллис.

В основе метода лежит правильная, доступная пониманию человека трактовка характера и причин возникновения травматического стресса путем логического переубеждения, обучения правильному, рациональному подходу к жизни и мышлению.

Цель психотерапевтической работы - разъяснение пострадавшему характера, причин и механизмов возникновения негативных последствий психотравмирующего стресса с тем, чтобы убедить его, что такие состояния являются нормальной, естественной реакцией человека на ненормальные обстоятельства. Терапия при помощи РЭТ направлена на обучение человека навыку выработки нового поведения, в том числе умения критически и рационально подходить к своим мыслям, жизненным установкам, убеждениям и правилам.

Рационально-эмотивная терапия (РЭТ) - метод, в котором используется способность человека проводить сопоставление, делать выводы, доказывать их обоснованность. Данным методом психотерапевт воздействует на искаженные представления пациента, создающие дополнительный источник эмоциональных переживаний.

Основными направлениями воздействия считаются: снятие неопределенности, коррекция противоречивости, непоследовательности в представлениях участника боевых действий, прежде всего касающихся его болезни, убеждение пострадавшего, обучение его правильному мышлению, так как считается, что психические расстройства являются следствием ошибочных суждений, умозаключений больного по причине недостатка необходимой информации.

Рациональная психотерапия проводится в форме беседы с военнослужащими, подвергшимися боевому стрессу. В процессе беседы психолог, врач или другой подготовленный специалист решают ряд психокоррекционных задач:

- сообщают потерпевшему о происшедшем с ним событии, раскрывают сущность данного вида психической травмы, механизм ее действия. При этом главным является разъяснение того, что это расстройство - не уникальное, а широко распространенное явление;

- убеждение участнику боевых действий в возможности и неизбежности успешного преодоления возникшей неблагоприятной ситуации и полного выздоровления;

- демонстрация примеров волевого поведения сослуживцев аналогичной ситуации;

- подкрепление продуктивных мыслей и высказываний военнослужащего;

- разъяснение пагубности безвольного поведения, самоподчинения недугу;

Средствами психологического воздействия здесь выступают: убеждение, переубеждение, разъяснение, отвлечение, ободрение, авторитет, престиж и знания лица, осуществляющего психологическую помощь. Существенной

характеристикой данного вида психотерапии является его директивность, а, следовательно, небольшая продолжительность сеансов. В условиях боевой обстановки эта особенность приобретает важное значение.

Изменение неправильных представлений больного достигается определенными методическими приемами (объяснение, разъяснение, убеждение, переориентация и др.), которые построены на логической аргументации, что является существенным качеством рациональной терапии. Значительную роль в эффективности аргументации психотерапевта, опровержении неправильных доводов больного, побуждении его к формулировке новых выводов может сыграть методика сократовского диалога.

Сократовский диалог - метод рациональной терапии, имеющий целью коррекцию непоследовательных, противоречивых и бездоказательных суждений больного, производимую на основе убеждения посредством логической аргументации.

Во время беседы психотерапевт задает вопросы пациенту таким образом, чтобы тот давал лишь положительные ответы, на основе чего пациент подводится к принятию суждения, которое в начале беседы не принималось, было непонятным или неизвестным. Примерами бездоказательных суждений могут быть следующие: «Я боюсь высоты, потому что упал с крыши»; «Я раздражаюсь, потому что был в зоне боевых действий»; «Я пью, потому что у меня стресс» и т.п. Психотерапевт, используя методику «сократовского диалога» аргументировано доказывает пациенту, что, например, причиной его раздражительности является не пребывание в зоне боевых действий, а его субъективное восприятие определенных ситуаций повседневной жизнедеятельности и заостренная реакция на них.

Успех рациональной психотерапии зависит от учета индивидуальных установок человека и его возможностей, последовательной систематической работы с ним.

При развитии депрессии, как реакции на психотравмирующий стресс, наиболее эффективные методы, разработанные в рамках когнитивной психотерапии. Основная идея, заложенная в этих методах, заключается в предположении, что нормальные реакции опосредуются когнитивными процессами, которые дают возможность людям точно воспринимать окружающую действительность. Соответственно при дестабилизации психического состояния эта способность нарушается, что в свою очередь приводит к когнитивным ошибкам. В реальном поведении это проявляется в так называемом «тоннельном видении», приводя к негативной оценке пострадавшим себя, своего окружения и своего будущего. Человек начинает руководствоваться в своем поведении жестко детерминированными

иррациональными установками. Например: «меня никогда не поймет человек не переживший этого» или «после того, что я пережил я никогда не смогу выполнять прежнюю работу» и т.п.

Исходя из этого основная психокоррекционная стратегия направляется на помощь человеку в поиске и идентификации дезадаптивных утверждений с последующим переосмыслением и заменой этих утверждений на более адаптивные. Наиболее эффективным приемом является выделение скрытого смысла дезадаптивного утверждения с целью показать человеку всю алогичность и иррациональность негативной установки мышления.

Рационально-эмотивная терапия Альберта Эллиса (РЭТ) как один из методов когнитивной психотерапии, основывается на положении о том, что непосредственное основополагающее влияние на эмоциональные последствия оказывают не активизирующие события нашей жизни, а система убеждений и представлений. Задача РЭТ состоит в том, чтобы помочь человеку обрести способность оспорить свои иррациональные представления и изменить их, а так же обрести новую жизненную философию, освободившись от идеи самообвинения.

Рациональные представления - мысли, помогающие переживать уместные чувства и вести себя адекватно. Они бывают двух видов:

1) констатирующие размышления о том, что происходит в жизни человека. Например: «Человек, с которым я общаюсь, хмурится. Он может решить, что я плохой собеседник». В предложении говорится о том, что делает человек, а не о том какую оценку ему дают.

2) Выражающие желания и предпочтения человека. Например: «Я хочу общаться с этим человеком, и потому мне не нравится его хмурый взгляд. Я хочу, чтобы он перестал хмуриться и взглянул на меня с улыбкой».

Иррациональные представления - мысли, которые способствуют формированию неадекватных (неуместных) чувств и несоответствующего поведения. Они бывают трех видов:

1) Категоричное заключение («Похоже, этот человек меня явно не возлюбил!»)

2) Категоричное оценочное утверждение («Я хочу, чтобы он относился ко мне хорошо»).

3) Категоричное требование («должноманья»), например: «Любым путем я должен произвести хорошее впечатление на этого человека, я просто обязан это сделать».

Люди, перенесшие психотравмирующий стресс могут жестко и неуклонно придерживаться своих иррациональных представлений, считая, что у них все должно получаться хорошо, как раньше, что их должны жалеть

окружающие и справедливо относиться к ним. Встречая несоответствие между своими представлениями и реальностью, психотравмированный человек чувствует себя тревожно, подавленно, он озлоблен, жалеет или ненавидит себя.

Задача психолога помочь человеку осознать свои иррациональные представления и изменить их.

РЭТ исходит из положения, что, находясь в состоянии паники или депрессии, люди путем изменения своего взгляда на вещи способны преодолеть разрушительные чувства и начать жить более счастливо и спокойно.

РЭТ представляет собой метод психотерапии основанный на рациональном логическом убеждении клиента в возможности изменить свое отношение к «безвыходной» ситуации, путем перевода его в проблемной ситуации с иррациональных установок на рациональные.

Работа строится с учетом схемы А, В, С и имеет ряд этапов, с учетом основной последовательности принятой в РЭП:

- анализ мышления и выявление иррациональных верований;
- конфронтация с этими убеждениями и их пересмотр;
- смягчение этих убеждений и требований и появление новых, рациональных.

Схема А, В, С используется для анализа мышления и поведения.

- А – любые события, чувства или мысли, связанные с ними, воспоминания о нашем прошлом опыте;
- В – наши верования, убеждения и правила;
- С – следствия, включающие в себя эмоции, поведенческие и телесные реакции.

Первый этап – классификация, прояснение параметров события (А), в том числе параметров наиболее эмоционально затронувших клиента, вызвавших у него неадекватные реакции.

Второй этап - идентификация следствий (С), прежде всего аффективных воздействий события. На данном этапе происходит работа с иррациональными установками, которые выявляются, по словам, отражающим крайнюю степень эмоциональной вовлеченности клиента (ужасно, потрясающе, невыносимо и др.), имеющие характер обязательного предписания (необходимо, надо, должен, обязан и др.), а так же глобальных оценок лица, объекта или события.

В соответствии с видами иррациональных представлений А. Эллис выделил четыре наиболее распространенные группы иррациональных установок, создающих проблемы:

- 1) катастрофические установки,
- 2) установки обязательного долженствования,
- 3) установки обязательной реализации своих потребностей,

4) глобальные оценочные установки.

Цель этапа достигнута, когда в проблемной области выявлены иррациональные установки.

Третий этап - реконструкция иррациональных установок. Реконструкция происходит на одном из трех уровней: когнитивном (путем доказательства), уровне воображения, уровне поведения (прямого действия). При работе на уровне воображения клиент мысленно погружается в психотравмирующую ситуацию. Он должен максимально полно испытать прежнюю эмоцию (при негативном воображении) или представить прежнюю ситуации с позитивно окрашенной эмоцией (при позитивном воображении). Это повторяется до уменьшения интенсивности испытываемых эмоций.

Четвертый этап – закрепление адаптивного поведения с помощью домашних заданий, выполняемых клиентом самостоятельно.

Методика включает ряд последовательных упражнений по преодолению иррациональных верований, которые проводятся на различных уровнях (когнитивном, воображения и поведения).

Методы поведенческой психотерапии нацеливаются на формирование у пострадавших адаптивных навыков и привычек поведения в психотравмирующих ситуациях. Наиболее приемлемыми из них: для купирования симптомов стресса являются метод систематической десенсибилизации, метод иммерсии, метод парадоксальной интенции, метод десенситизации движениями глаз (ДДГ), и 6-ти шаговый рефрейминг.

Рассмотрим последовательно наиболее доступные для освоения из числа представленных методов.

Метод систематической десенсибилизации основывается на поведенческом принципе противообусловливания, утверждающего, что субъект может преодолеть дезадаптивное поведение, вызванное ситуацией или предметом, путем постепенного приближения к вызывающим страх ситуациям, нивелируя возникающую при этом тревогу состоянием релаксации.

Страх, тревога могут быть подавлены, если объединить во времени стимулы, вызывающие страх, и стимулы, антагонистичные страху. Таким стимулом является релаксация. Сущность методики заключается в том, что у человека, находящегося в состоянии глубокой релаксации, вызываются представления о ситуациях, приводящих к возникновению страха. Затем путем углубления релаксации он снимает возникшую тревогу. В воображении представляются различные ситуации, от самых легких, к трудным, вызывающим наибольший страх.

Процедура заканчивается, когда самый сильный стимул перестает вызывать у человека страх.

Выделяется три этапа процедуры:

- первый - овладение методикой мышечной релаксации (по Джекобсону);
- второй - составление иерархии ситуаций, вызывающих страх (человеком перенесшим стресс составляется список ситуаций от самых легких до более тяжелых);

Третий - собственно десенсибилизация (соединение представлений о психотравмирующей ситуации с релаксацией).

На данном этапе обсуждается методика обратной связи - информирование человеком психолога о наличии или отсутствии у него страха в момент представления ситуации. Например, об отсутствии тревоги сообщается поднятием указательного пальца правой руки, о наличии ее - поднятием пальца левой руки. Человек воображает ситуацию 5 - 7 секунд, затем устраняет возникшую тревогу путем усиления релаксации. Период длится до 20 секунд. В течение одного занятия отрабатывается 3 - 4 ситуации из списка.

В целях коррекции страхов наряду с методикой систематической десенсибилизации применяется метод «иммерсии» (затухания, угасания, погружения). Метод «иммерсии» - метод поведенческой психотерапии, основанный на демонстрации пациенту объектов, вызывающих страх, без расслабления, но в присутствии психотерапевта.

Главной техникой является систематическая экспозиция (демонстрация, предъявление) объекта страха. К иммерсивным методикам относится так же метод «парадоксальной интенции» - метод В. Франкла, основанный на осуществлении пациентом того, чего он боится, с чувством юмора.

Метод применяется при фобии – страхе ожидания повторения симптома. Например, человек, попавший в аварию, боится снова сесть за руль. В данной ситуации юмор дает возможность занять дистанцию по отношению к самому себе, своему страху и тем самым обрести над собой полный контроль. Парадоксальное предложение формулируется в юмористической форме. При работе данным методом важно, чтобы человек сам захотел осуществить то, чего он боится сделать.

В отличие от метода систематической десенсибилизации, в методах «иммерсии» и «парадоксальной интенции» не используется состояние релаксации, поэтому, они могут быть применены для работы с психическими травмами малой интенсивности и невротическими страхами.

Личностно-ориентированная психотерапия К. Роджерса

Вегетативные нарушения и симптомы вторжения в сознание образов, воспоминаний и эмоций, связанных с содержанием психотравмирующей ситуации, часто сопровождается сильным дистрессом. Для него характерны нарушения психологической адаптации, снижения успешности профессиональной деятельности, общего снижения социальной успешности. Все это может приводить к значительным нарушениям межличностного взаимодействия, способствуя снижению самооценки и самопринятия пострадавшего. Наиболее эффективным методом в этом случае является личностно-ориентированная психотерапия.

Психологическая помощь в данном случае основывается на принципе, что только сам человек является, в конечном счете, ответственным за все, эмоции и ощущения, которые он испытывает. Человек ответственен за тот выбор, который он производит, и если он выбирает быть несчастным, и жить в прошлом, то это его право и его ответственность. Основной целью данного вида психотерапии является изменение отношения пострадавшего к факту наличия в его жизни психотравмирующей ситуации.

Типичными стратегиями психотерапевтической помощи будут следующие, взаимосвязанные друг с другом положения.

1. Человек обращается за помощью, приняв самостоятельное решение. Задача психотерапевта заключается в том, чтобы клиент осознал независимость своего решения и взял на себя ответственность за работу над своими проблемами. Он дает понять, что клиент должен сам создать условия, в которых могут быть решены его проблемы.

2. Психотерапевт стимулирует свободное проявление чувств, связанное с проблемой. Это достигается дружеским, располагающим и заинтересованным отношением. Пример: «Человек, перенесший психотравмирующий стресс, связанный с потерей, выражает недовольство, по поводу невнимательности родственников к его проблеме». Психотерапевт ни в коем случае не препятствует такому потоку враждебности и критических замечаний.

3. Психотерапевт распознает, принимает и проясняет эти негативные чувства. Реагирует не на то, что говорит клиент, а на те чувства, что скрываются за этим. Задача состоит в том, чтобы своими словами или действиями создать атмосферу, в которой человек мог бы осознать свои негативные чувства и принять их как часть самого себя, вместо того, чтобы проецировать их на других или скрывать их с помощью защитных механизмов.

Здесь уместны такие фразы как «Вам горько говорить об этом», «То, о чем вы говорите, звучит так, как будто вы чувствуете себя виноватым».

4. После выражения негативных чувств клиентом, следует нерешительное проявление позитивных импульсов, которые способствуют росту его самосознания. Чем сильнее и глубже выражение отрицательных чувств (при условии, что они осознаются и принимаются), тем больше вероятность последующего проявления положительных чувств – любви, самоуважения, стремления к зрелости.

5. Психолог признает и принимает выражаемые клиентом положительные чувства, но в восприятии нет ни одобрения, ни похвалы. Они рассматриваются как часть личности, как и отрицательные проявления. В такой ситуации взаимодействия спонтанно наступает просветление, инсайт, неожиданное понимание самого себя. Клиент искренне высказывается, например: «Теперь я знаю, почему испытываю такие чувства по отношению к родственникам, я всегда обращался к ним за помощью, не надеясь на самого себя».

6. После прояснения проблем клиентом, психотерапевт помогает ему прояснить возможность выбора, постараться сделать осозанным чувство страха и недостаток мужества двигаться дальше, которые в данный момент испытывает человек.

Таким образом, данная форма психологической помощи представляет собой упорядоченный и согласованный процесс, в котором психолог создает равноправные помогающие отношения при взаимодействии с клиентом.

Гештальттерапия Ф. Перзла

Гештальттерапия – гуманистическое психотерапевтическое направление, ориентированное на личностный рост, изменение структуры потребностей сферы личности, снятие невротических механизмов её воздействия со средой, на интеграцию личности.

Основной целью гештальттерапии является восстановление психологических процессов, нарушенных в ходе жизненного цикла, и достижение личностью зрелости. Под зрелостью понимается оптимальное состояние здоровья, когда личность способна взаимодействовать со средой, свободно удовлетворяя свои потребности.

Гештальттерапия не есть понимание, а это – ежесекундное сознавание реальности – метод отучения «сбегания» от реальности в свои страхи, неврозы. Чем выше тревожность человека по отношению к реальности, чем чаще он

стремиться избегать конфликтов с нею, тем больше его зона фантазий и тем менее адаптивен становится он по отношению к реальности.

Гештальттерапия – это процесс, приводящий ощущение внешнего и внутреннего мира в соответствие и избавляющий от невроза.

Основным положением гештальтпсихологии, из которого она исходит, является понятие целостности. Целое – это качественно новое образование, определяемое взаимодействием и взаимозависимостью составляющих его частей. Понятие организма как целого разрабатывается в гештальтпсихологии, исходя из его неповторимости, уникальности взаимодействия его частей между собой и его со средой.

На практике этот принцип реализуется в том, что психолог работает одновременно и с вербальным материалом и с телесными проявлениями. Обсуждая предъявляемую клиентом проблему, психолог следит за его телом. Телесные проявления являются сообщением о событиях, неосознаваемых самим клиентом. Клиенту предлагается «говорить» от имени частей своего тела, манипулировать ими или сделать попытку объяснить их.

Это способствует целостному осознанию себя клиентом. В процессе терапии выявленные части личности интегрируются, приводя её к целостности. Принцип целостности проявляется также и в том, что взаимодействия со средой (с группой) конкретной личности определяются структурой самой личности и представляют собой единую систему.

В ходе терапии терапевт поддерживает сознание человеком потока переживаний, усиливает и сохраняет их непрерывность. Погружаясь в мир клиента и находясь рядом, он помогает осуществить поиск психологических ресурсов, опираясь на которые, личность интегрируется.

Процесс осознания организуется так, чтобы воздействовать на все проявления личности: чувства, телесные ощущения, поведение, мысли. Использование некоторых приёмов, методов гештальттерапии в работе с детьми, которые в младшем школьном возрасте заболели сахарным диабетом на наш взгляд, это позволит добиться гармоничного, целостного развития личности, и лучше адаптироваться после пережитого стресса к внешней и внутренней среде, лучше снять напряжение. Кроме того, процесс гештальттерапии предполагает изменение в структуре личности самого психолога. Познавая внутренний мир детей, структурируются и по – новому осознаются проявления своего собственного внутреннего мира, своё состояние.

Упражнение «Звездные часы познания»

В ходе этого упражнения участники могут помочь друг другу набраться смелости, необходимой для того, чтобы учиться новому. Оно даст им возможность более четко расставить приоритеты и провести грань между существенным и несущественным.

Взглянув на жизнь другого человека, мы получаем более широкий контекст для объективного видения своего собственного развития и учимся более уверенно отвечать на вызовы, которые бросает нам жизнь.

Инструкция: Люди способны учиться всю свою жизнь и могут научиться бесконечно многому. Мы начинаем учиться еще до своего рождения. Часто мы учимся, сами того не замечая.

Временами приобретать новые знания и умения бывает очень приятно, но порой жизнь преподносит нам тяжелые уроки, заставляя проходить через обиды и болезни, катастрофы и кризисы. И нередко, когда все уже позади, мы начинаем осознавать, что извлекли полезный опыт из этих тяжелых событий – стали тверже стоять на ногах, научились спокойнее работать и более компетентно принимать решения. Мы учимся не только на своих собственных ошибках. Многому можно научиться, наблюдая жизнь других людей. Среди них есть и те, кто служит нам образцом и примером. Сегодня мы также имеем возможность поучиться друг у друга.

Я бы хотел, чтобы каждый из вас взял несколько листов бумаги или тетрадку, которые понадобятся вам, чтобы составить коллекцию из жизненного опыта других людей. Вы можете сейчас по очереди подходить друг к другу и обмениваться тетрадками, чтобы все члены группы записали в каждую из них по одному предложению. Это предложение должно описывать какой-либо особо примечательный и не потускневший с годами случай приобретения нового опыта или знаний. Каждый должен указать, чему он научился, в каком возрасте и при каких обстоятельствах. Тот, кто пережил какой-либо важный опыт – «звездный час», – может в компактной форме передать его другим, в качестве примера и стимула для совершенствования. В конце занятия у каждого члена группы получится небольшая поучительная коллекция.

Я прошу вас начать и завершить свой список ситуациями, в которых вы сами переживали «звездный час». Подумайте, что вы можете извлечь из вашей новой коллекции?

Упражнение «Утраченные иллюзии»

В течение жизни у нас складывается внутренняя картина мира, представление о себе и своем месте в этой жизни. При этом мы постоянно пересматриваем эти представления и отбрасываем устаревшие, не соответствующие нашему уровню зрелости. Стремлением к внутренней ревизии наших взглядов мы обязаны своим психологическим и философским наставникам, знакомым нам лично или по книгам.

В ходе этого упражнения участники имеют возможность обратить особое внимание на этот процесс и получить поддержку, необходимую для дальнейшего развития их представлений о мире и о себе.

Инструкция: Каждый из нас на протяжении всей жизни сталкивается с задачей создания адекватной картины мира, которая помогала бы жить с радостью и оптимизмом и приносить пользу.

Представления о мире у всех очень разные, и, если наш личный образ мира нам не очень подходит, мы становимся подавленными, больными, одинокими. Поэтому мы постоянно работаем над тем, чтобы наши представления не отставали от реалий нашей развивающейся жизни. То, что нас больше не устраивает, мы считаем иллюзией и отказываемся от этого.

Любой из нас может назвать множество иллюзий, от которых он избавился в ходе своей жизни. И вполне возможно, что наша картина мира с течением времени становится проще, яснее и красивее. Учиться – это значит, помимо всего прочего, уметь от чего-то отказываться. И когда мы осознаем, от чего мы уже смогли отказаться, сколько идей трансформацияло для нас свое значение, у нас прибавится сил и мужества для того, чтобы двигаться дальше. Я хотел бы, чтобы каждый из вас составил перечень своих утраченных иллюзий, причем написал его, относясь с уважением к этим, теперь уже устаревшим, представлениям, которые некогда помогали ему жить. На это вам отводится 15 минут.

Упражнение «Процесс обучения»

Это упражнение помогает участникам проанализировать процесс получения знаний и дает возможность двигаться дальше. Описанным здесь способом можно работать с разными понятиями (например, справедливость, природа, бессилие и т.д.). Данное упражнение посвящено теме «Здоровье».

Инструкция: Я хочу показать вам очень простой способ, который можно использовать для упорядочивания своих мыслей. Вы сможете сопоставить три разных аспекта ваших знаний: что вы узнали о проблеме здоровья от других,

что вы узнали из своего опыта и что еще вы хотели бы для себя прояснить. Для этого возьмите чистый лист бумаги и разделите его на четыре равные части, проведя вертикальную и горизонтальную линии.

В первой кратко, в нескольких словах, напишите и в символической форме изобразите, чему вас научили другие. Какое отношение к здоровью было заложено в вас воспитанием? Что вы узнали от значимых для вас людей?

Во втором прямоугольнике кратко запишите и в символической форме изобразите, чему вы научились сами. К чему вы пришли на основе собственного жизненного опыта? Что вы прочитали, что узнали, наблюдая за собой и другими?

В третьем прямоугольнике кратко запишите и в символической форме изобразите, что вам еще неизвестно, что вы хотите узнать, на что надеетесь, т.е. обозначьте перспективу дальнейшего развития ваших знаний.

Четвертый прямоугольник оставьте пока пустым. В нем вы сможете изложить свои идеи, наблюдения, планы и проекты, которые будут возникать в ходе вашей работы с тремя первыми разделами, в процессе их сопоставления и размышлений по их поводу.

Упражнение «Учимся на ошибках»

С помощью этого упражнения участники группы учатся мысленно выстраивать альтернативы неудачным действиям или способам поведения.

Инструкция: Когда вы учитесь более эффективно: когда достигаете успеха или когда сталкиваетесь с трудностями? Многие совершенно напрасно не позволяют себе такую роскошь, как учиться на своих собственных ошибках. А такой способ обучения может быть даже приятным. Проанализировав свой опыт, мы сможем в следующий раз вести себя по-другому.

Я хочу показать вам, как можно учиться на своих ошибках. Вспомните сейчас какую-нибудь ситуацию, в которой вы сделали то, что представляется вам теперь типичной для вас ошибкой.

Сначала конкретно, шаг за шагом, опишите, что именно вы сделали, что привело к отрицательному результату. И придумайте этому описанию какое-нибудь название.

Затем создайте версию номер два. Опишите в ней, как следует себя вести, если жизнь во второй раз столкнет вас с такой же ситуацией. Укажите, что именно вы будете делать на этот раз, как вы будете действовать, каким окажется результат. Дайте название и этому описанию.

Упражнение «Вехи»

Это упражнение дает участникам группы возможность понять, что мы непрерывно учимся на протяжении всей нашей жизни. Осознание этого поможет им приобретать новые знания в будущем.

Инструкция: Мы не замечаем, что всегда чему-нибудь учимся. Иногда нам кажется, что мы остановились в своем развитии, однако бессознательно мы уже решаем новые задачи и осваиваем новые ситуации. Нередко мы можем лишь задним числом оценить, как многому мы научились в том или ином случае.

Мне хочется, чтобы вы составили перечень всех случаев, которые дали вам возможность научиться чему-то важному. Это может быть не только целенаправленная учеба, но и рабочие, игровые и другие ситуации.

Поищите в памяти занятия, которые научили вас чему-нибудь важному и ценному, чему-то, что до сих пор не трансформировало для вас своей значимости и привлекательности.

Вспомните о том, чем вы любили заниматься в детстве. Нередко именно в детстве мы учимся чему-то, что потом вдохновляет и радует нас на протяжении всей нашей жизни. Подумайте о своих юношеских занятиях. На что вы направляли свою энергию, какие занятия интересовали вас и помогли научиться тому, что и сегодня наполняет вас глубоким чувством удовлетворения и даже гордости?

А когда вы стали взрослыми? Подумайте, какие ситуации побуждали вас учиться? Возможно, вы вспомните какую-нибудь область науки, профессиональную или иную сферу деятельности. Обратите особое внимание на занятия, воспоминания о которых вызывают у вас приятные чувства. Чему важному или прекрасному они вас научили?

Подумайте также о своих целях и планах на будущее. Чему бы вы хотели научиться?

Составьте перечень всех важных для вас ситуаций приобретения знаний. Укажите, хотя бы примерно, год и кратко опишите тот день и свои занятия. Пусть ваш список включает в себя от 8 до 10 наиболее важных вех процесса обучения. Потом вы сможете упорядочить его хронологически. У вас есть на это 30 минут...

Теперь прочитайте список еще раз и представьте себе весь спектр вашего познания. Возможно, вам захочется внести в него дополнения или уточнения.

Что вы теперь думаете об истории вашего обучения? Куда дальше ведет вас путь познания?

Упражнение «Развитие»

В этом упражнении участники могут пообщаться со своим внутренним Я и пережить один из наиболее впечатляющих моментов учения: появление на свет нового знания.

Инструкция: Наша жизнь представляет собой процесс развития – иногда медленного, иногда прерывистого, иногда внезапного. Во всех изменениях нас сопровождает наше бессознательное, внутреннее Я, более мудрое, чем наше повседневное сознание. Время от времени мы можем обратиться к своему бессознательному, чтобы увидеть, как протекает наша жизнь.

Примите удобную позу и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов... Полностью расслабьтесь... Если вы закроете сейчас глаза, то сможете увидеть все внутренним взором, глазами вашей души... Представьте себе один розовый кустик – маленький, хорошо укорененный в земле ствол с отходящими от него веточками и листьями и с бутоном на конце...

Бутон пока еще закрыт и укутан зелеными чашелистиками. Постарайтесь ясно и отчетливо увидеть перед собой эти детали... (1 минута.)

Теперь вы можете представить себе, как чашелистики медленно открываются, отгибаются назад, и под ними показываются нежные и чувствительные лепестки розового бутона, пока еще закрытые...

Медленно, очень медленно лепестки бутона начинают раскрываться... И в это время вы чувствуете, что глубоко внутри вас также что-то распускается и появляется на свет... И пока вы смотрите на розу, вы чувствуете, что расцветаете вместе с ней, и по мере того, как разворачиваются ее лепестки, раскрываетесь и вы. Вы продолжаете смотреть на розу, на то, как она распускается, и красота ее становится явной... (1 минута.)

Вы вдыхаете ее аромат и вбираете его в себя, в свою жизнь... А сейчас вы можете заглянуть в самую сердцевину розы, туда, где ее жизнь наиболее таинственна и интенсивна. И пусть оттуда, из самой сердцевины, возникает картина. На ней будет изображено то, что готово прямо сейчас появиться на свет в вашей жизни – наиболее красивое, творческое и исполненное смысла... Изображение может быть символическим или реалистичным. Пусть оно всплывает само, а не подчиняется вашим ожиданиям, планам или желаниям... (1 минута.)

Посмотрите какое-то время на эту картину и впитайте в себя ее смысл. Она может нести какое-то послание для вас, послание, состоящее из слов или из ощущений.

Теперь скажите розе «до свидания». Сохраните эту картину в памяти и возвращайтесь назад.

Групповая терапия

Групповая психотерапия рассматривается как один из основных методов оказания психологической помощи лицам, перенесшим психотравмирующий стресс. Она может охватывать большое количество людей и постепенно активизировать здоровые защитные механизмы. Групповая психотерапия помогает облегчать симптоматику, позволяет менять позицию отдельных членов группы и усиливать у них чувство принадлежности к группе с помощью внутригрупповых взаимодействий и эмоциональных реакций. Принадлежность к категории людей, которые пережили сходные психотравмы, поддерживает индивида. Группа побуждает индивида к проявлению эмоций и подавляемых чувств так, чтобы он мог сосредоточиться на действительности и осуществлении своих наиболее неотложных потребностей.

Основная цель групповой психотерапии – помочь вербализовать свои чувства, учить людей понимать свои эмоции и легче с ними справляться.

Эффективность групповой психотерапии обеспечивается тремя факторами: развитием положительных отношений между психологом и клиентами, свободным выражением чувств, возможностью более детального анализа психологических проблем.

В целях оказания психологической помощи лицам, перенесшим психотравмирующий стресс, получили распространение «Rap» группы. «Rap»- группа (Rap (англ.) – легкий удар) – вид групповой психотерапии с людьми, пережившими психотравмирующий стресс.

«Rap»- группа по Д. Смиту – группа, позволяющая ее участникам описать, изучить, трансформировать и структурировать неупорядоченный психотравмирующий опыт.

Выделяется три уровня развития группы:

1. Информационные (вводные) группы. Их целью является постепенное подведение людей к дискуссии об их психологических проблемах, информирование о возможных психологических последствиях психотравмирующей ситуации. В группах данного уровня могут решаться задачи по оказанию помощи в преодолении навязчивых воспоминаний, состояния горя и депрессии, страхов, социальной отчужденности, повышения самоконтроля и активности в общении.

2. Побуждающие (работающие) группы. Цель – создание условий для анализа прошлого психотравмирующего опыта и соотнесение его с актуальной жизнедеятельностью. В эту группу могут включаться лица с различным

травматическим опытом для расширения диапазона обсуждаемых психологических проблем, углубления доверия к другим людям и открытости о взаимоотношениях, помощи в осознании своего негативного Я-образа, углубления процесса самопознания, расширения компетентности в общении.

Группы, рассчитанные на длительный период. Основная цель – взаимопомощь. Обсуждаются актуальные психологические проблемы, и допускается участие лиц, не имевших психотравмирующего опыта. Такое постепенное расширение круга участников позволяет приближать условия группы к реальному окружению психотравмированной личности. Ставится задача на достижение более глубоких личностных изменений.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Александровский Ю.А. Пограничные психические расстройства. М.: Медицина, 1991.
2. Абдурахманов Р.А., Съедин С.И. Психологические последствия воздействия боевой обстановки: краткая история изучения психологических последствий участия в боевых действиях. Армия и общество, 1999. № 2., С.67-73.
3. Абраменкова В.В. Альтруизм//Социальная психология. Словарь /Под ред. М.Ю. Кондратьева//Психологический лексикон. Энциклопедический словарь: В 6 т. / ред. сост. Л.А. Карпенко. Под общ. ред. А.В. Петровского. - М.: ПЕР СЭ, 2006.
4. Абульханова-Славская К.А. Личность в процессе деятельности и общения. Психология личности: В 2 т. Хрестоматия. Самара, 2002. С.301-330.
5. Авдеенко А.С., Ибрагимова Э.Ф., Соболева Е.В. Социально-психологическая помощь ветеранам. Вестник совета молодых ученых и специалистов Челябинской области, 2017. №2.
6. Белинский А.В., Лямин М.В. Медико-психологическая реабилитация участников боевых действий. 1997. С. 35-37.
7. Будассин С.А. Защитные механизмы личности. Программа спецкурса. М.: Просвещение, 1998.
8. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). 1984.
9. Военная психология: методология, теория, практика. Учебно-методическое пособие. В 2-х ч. М.: ВУ, 2004.
10. Воронцова М.В. Социальная реабилитация в социальных службах: метод. пособие, 2015.
11. Генгер М.А. Особенности личности военнослужащих, учувствовавших в боевых действиях. Армия и общество, 2013.
12. Грачев Г.В. Информационно-психологическая безопасность личности: состояние и возможности; психологической защиты. - М.: МГУ, 1998.
13. Губарева О.В., Табурова Т.С. Особенности ценностей и совладающего поведения ветеранов боевых действий. Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие. Материалы IV Международной конференции, 2016. Том 1.
14. Демина Л.Д. Введение в психологические проблемы социальной практики. - М.: ЭКСМО, 1994.

15. Демина Л.Д., Ральникова И.А. Психическое здоровье и защитные механизмы личности. - М.: АКАДЕМИЯ, | 2000. С.289 - 302.
16. Дыскин А.А., Танюхина Э.И. Социально-бытовая и трудовая реабилитация инвалидов и пожилых граждан. М., 1996.
17. Дюбуа П. О психотерапии. Психоневрозы и психическое лечение. СПб., 1912.
18. Еремина Т.И., Крюкова Н.П., Логинова Ю.Ю. Социально психологическая адаптация граждан, принимавших участие в боевых действиях, 2003. С. 45-52.
19. Журбин В.И. Понятие психологической защиты в концепциях З. Фрейда и К. Роджерса // Вопросы психологии. 1990. №4. С. 14–23.
20. Калюжный А.С. Психология личности военнослужащего: НГТУ, 2004.
21. Калмыкова Е.С., Мисько Е.А., Тарабрина Н.В. Особенности психотерапии посттравматического стресса // Психол. журн. 2001. №4.
22. Карвасарский Б. Д. Психотерапия. М.: Медицина, 1985.
23. Колов С.А. Значение боевого и постбоевого стрессов в психопатологии комбатантов. Российский психиатрический журнал, 2010. С. 70-75.
24. Корчемный П. Из боя так просто не выйдешь // Независ. воен. обозр. 1997. №6.
25. Курпатов А.В. Психологический механизм и психотерапевтическая техника «переозначивания» // Психическое здоровье. Санкт-Петербург-2000: Материалы конференции, 20-21 апреля 2000 г. – СПб.: Изд-во СПбГТУ, 2000. С. 97-101.
26. Курпатов А.В., Аверьянов Г.Г., Ковпак Д.В. Психотерапевтическая диагностика депрессии // III Клинические Павловские чтения: Сборник работ. Выпуск третий. "Депрессия" / Под общей редакцией А.В. Курпатова. – СПб.: Человек, 2001.С. 12-16.
27. Кучер А., Крохмалев А., Мисюра В., Соловьев И. Солдат вернулся с войны // Ориентир. 1996. №12. С. 17-24.
28. Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 960 с. – (Справочник практического психолога)
29. Морально-психологическая подготовка личного состава к выполнению задач по защите конституционных прав граждан в условиях чрезвычайного положения и при вооруженных конфликтах (учебно-методические материалы и рекомендации). М.: Академия МВД РФ, 1995.
30. Нечипоренко В.В., Литвинцев С.В., Снедков Е.В., Маликов Ю.К., Саламатов В.Е. Психолого-психиатрические аспекты реабилитации участников войны // Медицинская реабилитация раненых и больных. СПб., 1997.

31. Орлова О.А., Шамардина М.В. Индивидуально-психологические детерминанты личности мужчин-участников боевых действий // Государство и право в эпоху глобальных перемен. 2022. – С. 287-288.
32. Орлова О.А., Шамардина М.В. Система жизненных ценностей участников боевых действий // Актуальные проблемы психологической практики в силовых структурах: ментальное здоровье и условия его сохране. 2022. – С. 174.
33. Пергаменщик Л.А. Социально-психологическая адаптация человека к кризисным событиям жизненного пути: автореф. докт. псих. наук. Минск, 1999. С. 32.
34. Пермогорская Е.М., Падун М.А. Посттравматический стресс и семейные отношения у сотрудников ОВД-участников контртеррористических операций на Северном Кавказе. Психологические исследования: электронный научный журнал, 2011.
35. Петровский А.В., Ярошевский М.Г. Психология. Словарь / Ростов-на Дону: «ФЕНИКС», 1998.
36. Петер С.Л. Психологическая помощь лицам, перенесшим психотравмирующий стресс. М., 2001.
37. Пушкарев А.Л., Доморацкий В.А., Гордеева Е.Г. Посттравматическое стрессовое расстройство... М., 2000.
38. Селье Г. Стресс без дистресса / Пер. с англ. – М.: Прогресс, 1982.
39. Соловьев И.О. Посттравматический стрессовый синдром... М., 2000.
40. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса. М., 2001.
41. Технологии психолого-педагогического сопровождения детей с сахарным диабетом: учебно-методическое пособие / М.В. Шамардина, Н.А. Першина. Алтайская гос. академия обр-ния им. В.М. Шукшина. – Бийск : АГАО им. В.М. Шукшина, 2014.
42. Черепанова Е.М. Саморегуляция и самопомощь при работе в экстремальных условиях. М., 1995.
43. Якушин Н.В. Психологическая помощь воинам-афганцам в реабилитационном центре Республики Беларусь // Психол. журн. №5. 1996.
44. Шалабанова У.Д., Орлова О.А. Посттравматический стресс участников боевых действий в контексте социально-психологической адаптации // Наука и образование: проблемы и перспективы. Материалы XXII Международной научно-практической конференции молодых ученых и студентов. [Электронный ресурс]. 2020. С. 201–204.
45. Шамардина М.В., Орлова О.А. Система жизненных ценностей участников боевых действий // Актуальные проблемы психологической

практики в силовых структурах: ментальное здоровье и условие его сохранения // Сборник докладов по материалам VI Международной межведомственной научно-практической конференции, Нижний Новгород, 2022. С.174-178.

46. Шамардина М.В. Самореализация в контексте личностного роста: социально-психологический тренинг общения: монография / М. В. Шамардина; АлтГУ. - Барнаул : Изд-во АлтГУ, 2016. - 1 эл. опт. диск (CD-ROM). - № гос. регистрации 0321602492.

47. Шамардина М.В. Снижение агрессивного поведения подростков посредством тренинга сенситивности // Мир науки, культуры, образования. 2010. № 5. С. 123-125.

ПРИЛОЖЕНИЕ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

Методики для диагностики посттравматического стрессового расстройства

Методика «Индекс жизненного стиля» (Р. Плутчик, Х. Келлерман и Х.Р. Конте)

Инструкция: Опросник предназначен для диагностики механизмов психологической защиты «Я» и включает 97 утверждения, требующих ответа по типу «верно - неверно».

Тест:

1. Я человек, с которым очень легко поладить.
2. Когда я чего-то хочу, у меня не хватает терпения подождать.
3. Всегда был такой человек, на которого я хотел бы походить.
4. Люди считают меня сдержанным, рассудительным человеком.
5. Мне противны непристойные кинофильмы.
6. Я редко помню свои сны.
7. Люди, которые всюду распоряжаются, приводят меня в бешенство.
8. Иногда у меня возникает желание пробить кулаком стену.
9. Меня сильно раздражает, когда люди рисуются.
10. В своих фантазиях я всегда главный герой.
11. У меня не очень хорошая память на лица.
12. Я чувствую некоторую неловкость, пользуясь общественной баней.
13. Я всегда внимательно выслушиваю все точки зрения в споре.
14. Я легко выхожу из себя, но быстро успокаиваюсь.
15. Когда в толпе кто-то толкает меня, я испытываю желание ответить тем же.
16. Многие во мне восхищаются людей.
17. Отправляясь в поездку, я обязательно планирую каждую деталь.
18. Иногда, без всякой причины, на меня нападает упрямство.
19. Друзья почти никогда не подводят меня.
20. Мне случалось думать о самоубийстве.
21. Меня оскорбляют непристойные шутки.
22. Я всегда вижу светлые стороны вещей.
23. Я ненавижу недоброжелательных людей.
24. Если кто-нибудь говорит, что я не смогу что-то сделать, то я нарочно хочу сделать это, чтобы доказать ему неправоту.

25. Я испытываю затруднения, вспоминая имена людей.
26. Я склонен к излишней импульсивности.
27. Я терпеть не могу людей, которые добиваются своего, вызывая к себе жалость.
28. Я ни к кому не отношусь с предубеждением.
29. Иногда меня беспокоит, что люди подумают, будто я веду себя странно, глупо или смешно.
30. Я всегда нахожу логичные объяснения любым неприятностям.
31. Иногда мне хочется увидеть конец света.
32. Порнография отвратительна.
33. Иногда, будучи расстроен, я ем больше обычного.
34. У меня нет врагов.
35. Я не очень хорошо помню свое детство.
36. Я не боюсь состариться, потому что это происходит с каждым.
37. В своих фантазиях я совершаю великие дела.
38. Большинство людей раздражают меня, потому что они слишком эгоистичны.
39. Прикосновение к чему-либо склизкому вызывает во мне омерзение.
40. У меня часто бывают яркие, сюжетные сновидения.
41. Я убежден, что если буду неосторожен, люди воспользуются этим.
42. Я не скоро замечаю дурное в людях.
43. Когда я читаю или слышу о трагедии, это не слишком трогает меня.
44. Когда есть повод рассердиться, я предпочитаю основательно все обдумать.
45. Я испытываю сильную потребность в комплиментах.
46. Сексуальная невоздержанность отвратительна.
47. Когда в толпе кто-то мешает моему движению, у меня иногда возникает желание толкнуть его плечом.
48. Как только что-нибудь не по-моему, я обижаюсь и мрачнею.
49. Когда я вижу окровавленного человека на экране, это почти не волнует меня.
50. В сложных жизненных ситуациях я не могу обойтись без поддержки и помощи людей.
51. Большинство окружающих считают меня очень интересным человеком.
52. Я ношу одежду, которая скрывает недостатки моей фигуры.

53. Для меня очень важно всегда придерживаться общепринятых правил поведения.
54. Я склонен часто противоречить людям.
55. Почти во всех семьях супруги друг другу изменяют.
56. По-видимому, я слишком отстраненно смотрю на вещи.
57. В разговорах с представителями противоположного пола я стараюсь избегать щекотливых тем.
58. Когда у меня что-то не получается, мне иногда хочется плакать.
59. Из моей памяти часто выпадают некоторые мелочи.
60. Когда кто-то толкает меня, я испытываю сильное негодование.
61. Я выбрасываю из головы то, что мне не нравится.
62. В любой неудаче я обязательно нахожу положительные стороны.
63. Я терпеть не могу людей, которые всегда стараются быть в центре внимания.
64. Я почти ничего не выбрасываю и бережно храню множество разных вещей.
65. В компании друзей мне больше всего нравятся разговоры о прошедших событиях, развлечениях и удовольствиях.
66. Меня не слишком раздражает детский плач.
67. Мне случалось так разозлиться, что я готов был перебить все вдребезги.
68. Я всегда оптимистичен.
69. Я чувствую себя неуютно, когда на меня не обращают внимания.
70. Какие бы страсти не разыгрывались на экране, я всегда отдаю себе отчет в том, что это только на экране.
71. Я часто испытываю чувство ревности.
72. Я бы никогда специально не пошел на откровенно эротический фильм.
73. Неприятно то, что людям, как правило, нельзя доверять.
74. Я готов почти на все, чтобы произвести хорошее впечатление.
75. Я никогда не бывал панически испуган.
76. Я не упущу случая посмотреть хороший триллер или боевик.
77. Я думаю, что ситуация в мире лучше, чем полагает большинство людей.
78. Даже небольшое разочарование может привести меня в уныние.
79. Мне не нравится, когда люди откровенно флиртуют.
80. Я никогда не позволяю себе терять самообладание.
81. Я всегда готовлюсь к неудаче, чтобы не быть застигнутым врасплох.

82. Кажется, некоторые из моих знакомых завидуют моему умению жить.
83. Мне случилось со зла так сильно ударить или пнуть по чему-нибудь, что я неумышленно причинял себе боль.
84. Я знаю, что за глаза кое-кто отзывается обо мне дурно.
85. Я едва ли могу вспомнить свои первые школьные годы.
86. Когда я расстроен, я иногда веду себя по-детски.
87. Мне намного проще говорить о своих мыслях, чем о своих чувствах.
88. Когда я бываю в отъезде и у меня случаются неприятности, я сразу начинаю сильно тосковать по дому.
89. Когда я слышу о жестокостях, это не слишком глубоко трогает меня.
90. Я легко переношу критику и замечания.
91. Я не скрываю своего раздражения по поводу привычек некоторых членов моей семьи.
92. Я знаю, что есть люди, настроенные против меня.
93. Я не могу переживать свои неудачи в одиночку.
94. К счастью, у меня меньше проблем, чем имеет большинство людей.
95. Если что-то волнует меня, я иногда испытываю усталость и желание выспаться.
96. Отвратительно то, что почти все люди, добившиеся успеха, достигли его с помощью лжи.
97. Нередко я испытываю желание почувствовать в своих руках пистолет или автомат.

ФИО _____ пол _____ дата _____

№	да	нет	№	да	нет	№	да	нет	№	да	Нет
1			26			51			76		
2			27			52			77		
3			28			53			78		
4			29			54			79		
5			30			55			80		
6			31			56			81		
7			32			57			82		
8			33			58			83		
9			34			59			84		
10			35			60			85		
11			36			61			86		
12			37			62			87		
13			38			63			88		
14			39			64			89		
15			40			65			90		
16			41			66			91		
17			42			67			92		
18			43			68			93		
19			44			69			94		
20			45			70			95		
21			46			71			96		
22			47			72			97		
23			48			73					
24			49			74					
25			50			75					

Профильный лист к ИЖС (LSI) Шкала эго защиты

Ф.И.О.		Эго защиты	Сырая оценка	Процент
Дата		1 - Отрицание		
Возраст		2 - Подавление		
Пол		3 - Регрессия		
Семейное положение		4 - Компенсация		
Образование		5 – Проекция		
Адрес:		6 - Замещение		
		7 -Интеллектуализация		
		8 - Реактивные образования		

Тест «Смыслоразножизненные ориентации» (методика СЖО) Д. А. Леонтьева

Инструкция: «Вам предложены пары противоположных утверждений. Ваша задача выбрать одно из утверждений, которое, по Вашему мнению, больше соответствует действительности, и отметить одну из цифр 1, 2, 3 в зависимости от того, насколько Вы уверены в выборе (или 0, если оба утверждения на Ваш взгляд одинаково верны)»

		3	2	1	0	1	2	3	
1.	Обычно мне очень скучно								Обычно я полон энергии
2.	Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей								Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной
3.	В жизни я не имею определенных целей и намерений								В жизни я имею очень ясные цели и намерения
4.	Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной								Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и целеустремленной
5.	Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на другие								Каждый день кажется мне совершенно похожим на все другие
6.	Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заняться								Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами
7.	Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал								Моя жизнь сложилась совсем не так, как я мечтал
8.	Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов								Я осуществил многое из того, что было мною запланировано в жизни
9.	Моя жизнь пуста и неинтересна								Моя жизнь наполнена интересными делами
10.	Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей								Если бы мне пришлось сегодня подводить итог моей

	жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной								жизни, то я бы сказал, что она не имела смысла
11.	Если бы я мог выбирать, то я бы построил свою жизнь совершенно иначе								Если бы я мог выбирать, то я бы прожил жизнь еще раз так же, как живу сейчас
12.	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он часто приводит меня в растерянность и беспокойство								Когда я смотрю на окружающий меня мир, он совсем не вызывает у меня беспокойства и растерянности
13.	Я человек очень обязательный								Я человек совсем не обязательный
14.	Я полагаю, что человек имеет возможность осуществить свой жизненный выбор по своему желанию								Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать из-за влияния природных способностей и обстоятельств
15.	Я определенно могу назвать себя целеустремленным человеком								Я не могу назвать себя целеустремленным человеком
16.	В жизни я еще не нашел своего призвания и ясных целей								В жизни я нашел свое призвание и цели
17.	Мои жизненные взгляды еще не определились								Мои жизненные взгляды вполне определились
18.	Я считаю, что мне удалось найти призвание и интересные цели в жизни								Я едва ли способен найти призвание и интересные цели в жизни
19.	Моя жизнь в моих руках, и я сам управляю ею								Моя жизнь не подвластна мне и она управляется внешними событиями
20.	Мои повседневные дела приносят мне удовольствие и удовлетворение								Мои повседневные дела приносят мне сплошные неприятности и переживания

Ключ к тесту СЖО:

Обработка результатов сводится к суммированию числовых значений для всех 20 шкал и переводу суммарного балла в стандартные значения. Для подсчета баллов необходимо перевести отмеченные испытуемым позиции на симметричной шкале 3 2 1 0 1 2 3 в оценки по восходящей или нисходящей ассиметричной шкале.

Восходящая последовательность градаций (от 1 до 7) чередуется в случайном порядке с нисходящей (от 7 до 1), причем максимальный балл (7) всегда соответствует полюсу наличия цели в жизни, а минимальный балл (1) – полюсу ее отсутствия.

При подсчете баллов по ключу придерживаются следующего правила:

- в восходящую шкалу 1 2 3 4 5 6 7 переводятся пункты 1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17.
- в нисходящую шкалу 7 6 5 4 3 2 1 переводятся пункты 2, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 20.

После этого суммируются баллы ассиметричных шкал, соответствующие позициям, отмеченных испытуемым.

Субшкала 1 (цели в жизни) – 3, 4, 10, 16, 17, 18.

Субшкала 2 (процесс жизни) – 1, 2, 4, 5, 7, 9.

Субшкала 3 (результат жизни) – 8, 9, 10, 12, 20.

Субшкала 4 (локус контроля - Я) – 1, 15, 16, 19.

Субшкала 5 (локус контроля - жизнь) – 7, 10, 11, 14, 18, 19.

Общий показатель осмысленность жизни (ОЖ) все 20 пунктов.

Уровни	цели в жизни	процесс жизни	результат жизни	локус контроля - Я	локус контроля - жизнь	ОЖ
Высокий	37-42	35-42	27-35	24-28	35-42	113-140
Средний	23-36	22-34	19-26	14-23	23-34	79-112
Низкий	до 22	до 21	до 18	до 13	до 22	до 78

Методика «Ценностные ориентации» (М. Рокич)

Респонденту предъявляются два списка ценностей (по 18 в каждом), либо на листах бумаги в алфавитном порядке, либо на карточках. В списках испытуемый присваивает каждой ценности ранговый номер, а карточки раскладывает по порядку значимости. Вначале предъявляется набор терминальных, а затем набор инструментальных ценностей.

Большее удобство для испытуемого (и большую точность результатов) дает использование не списков, а наборов отдельных карточек, на каждой из которых указана определенная ценность. Человек, сортирующий карточки, более сосредоточен и видит картину всех представленных ценностей более полно.

Обследование лучше проводить индивидуально, но возможно и групповое тестирование.

Инструкция

Сейчас Вам будет предъявлен набор из 18 карточек, где написаны ценности, базовые принципы, которыми Вы руководствуетесь в жизни. Ваша задача - разложить их по порядку значимости лично для Вас.

Внимательно изучите представленный список и выберите ту ценность, которая для Вас наиболее значима - она займет первое место (или получит первый ранг). Затем выберите вторую по значимости ценность и поместите ее на второе место. Проранжируйте все предложенные ценности. Наименее важная останется последней и займет, соответственно, 18-е место.

Работайте не спеша, вдумчиво. Здесь нет правильных или неправильных ответов. Конечный результат представит Вашу систему ценностей.

Интерпретация результатов: Доминирующая направленность ценностных ориентаций человека фиксируется как занимаемая им жизненная позиция, которая определяется по критериям уровня вовлеченности в сферу труда, в семейно-бытовую и досуговую активность.

Качественный анализ результатов исследования дает возможность оценить жизненные идеалы, иерархию жизненных целей, ценностей-средств и представлений о нормах поведения, которые человек рассматривает в качестве эталона.

Анализируя иерархию ценностей, следует обратить внимание на их группировку испытуемым в содержательные блоки на тех или иных основаниях.

Перечень А

Терминальные ценности	Место в жизни
Активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни)	
Жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемые благодаря жизненному опыту)	
Здоровье (физическое и психическое)	
Интересная работа	
Красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и в искусстве)	
Любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком)	
Материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных проблем)	
Наличие хороших и верных друзей	
Общественное признание (уважение окружающих, коллектива, коллег)	
Познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие)	
Продуктивная жизнь (максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей)	
Развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование)	
Свобода (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках)	
Счастливая семейная жизнь	
Счастье других (благополучие, развитие и совершенствование других людей, всего народа, человечества в целом)	
Творчество (возможность заниматься творчеством)	
Уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий, сомнений)	
Удовольствия (приятное, необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей, развлечения)	

Перечень Б

Инструментальные ценности	Место в жизни
Аккуратность (чистоплотность, умение содержать в порядке вещи, четкость в ведении дел)	
Воспитанность (хорошие манеры, умение вести себя в соответствии с нормами культуры поведения)	
Высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания)	
Жизнерадостность (оптимизм, чувство юмора)	
Исполнительность (дисциплинированность)	
Независимость (способность действовать самостоятельно, решительно)	
Непримиримость к недостаткам в себе и других	
Образованность (широта знаний, высокий культурный уровень)	
Ответственность (чувство долга, умение держать свое слово)	
Рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманные, рациональные решения)	
Самоконтроль (сдержанность, самодисциплина)	
Смелость в отстаивании своего мнения	
Чуткость (заботливость)	
Терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения)	
Широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки)	
Твердая воля (умение настоять на своем, не отступать перед трудностями)	
Честность (правдивость, искренность)	
Эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе)	

Шкала для клинической диагностики ПТСР (Clinical-administered PTSD Scale - CAPS)

Содержание (шаблон):

Бланк методики

Пациент _____ Дата _____

Интервьюер _____

A. ТРАВМАТИЧЕСКОЕ СОБЫТИЕ _____

В. ПОСТОЯННО ПОВТОРЯЮЩЕЕСЯ ПЕРЕЖИВАНИЕ ТРАВМАТИЧЕСКОГО СОБЫТИЯ

(1) Повторяющиеся навязчивые воспоминания о событии, вызывающие дистресс

Частота

Случалось ли так, что вы непроизвольно, без всякого повода, вспоминали об этих событиях?

Было ли это только во сне? (Исключить, если воспоминания появлялись только во сне)

Как часто это происходило в течение последнего месяца?

0 – никогда

1 – один или два раза

2 – один или два раза в неделю

3 – несколько раз в неделю

4 – ежедневно или почти каждый день

Интенсивность

Если из этих случаев взять самый тяжелый, насколько сильны были переживания, вызванные этими воспоминаниями? Были ли вы вынуждены прерывать дела, которыми в этот момент занимались?

В состоянии ли вы, если постараетесь, преодолеть эти воспоминания, избавиться от них?

0 – отсутствие дистресса

1 – низкая интенсивность симптома: минимальный дистресс

2 – умеренная интенсивность: дистресс отчетливо присутствует

3 – высокая интенсивность: существенный дистресс, явные срывы в деятельности и трудности в преодолении возникших воспоминаний о событии

4 – очень высокая интенсивность: тяжелый, непереносимый дистресс, неспособность продолжать деятельность и невозможность избавиться от воспоминаний о событии

(2) Интенсивные, тяжелые переживания при обстоятельствах, символизирующих или напоминающих различные аспекты травматического события, включая годовщины травмы

Частота

Были ли у вас случаи, когда вы видели что-то, напомнившее об этих событиях, и вам становилось тяжело и грустно, вы расстраивались? (Например: определенный тип мужчин – для жертв изнасилования, цепочка деревьев или лесистая местность – для ветеранов войны.)

Как часто это с вами случалось в течение последнего месяца?

0 – Никогда

1 – один или два раза

2 – один или два раза в неделю

3 – несколько раз в неделю

4 – ежедневно или почти каждый день

Интенсивность

Если из этих случаев взять самый тяжелый, насколько вы были взволнованы и расстроены, насколько сильны были переживания?

0 – нисколько

1 – слабая интенсивность симптома: минимальный дистресс

2 – умеренная интенсивности: дистресс отчетливо присутствует, но еще контролируется

3 – высокая интенсивность: значительный дистресс

4 – очень высокая интенсивность: непереносимый дистресс

(3) Ощущение, как будто травматическое событие происходило снова, или соответствующие внезапные действия, включая ощущение оживших переживаний, иллюзии, галлюцинации, диссоциативные эпизоды (флэшбэк-эффекты), даже те, которые появляются в просоночном состоянии

Частота

Приходилось ли вам когда-нибудь внезапно совершать какое-либо действие или чувствовать себя так, как будто бы то событие (я) происходит снова?

Как часто это с вами случалось в течение последнего месяца?

0 – никогда

1 – один или два раза

2 – один или два раза в неделю

3 – несколько раз в неделю

4 – ежедневно или почти каждый день

Интенсивность

Если из этих случаев взять самый тяжелый, насколько реальным было это ощущение?

Насколько сильно вам казалось, что то событие(я) происходило снова?

Как долго это продолжалось? Что вы делали при этом?

0 – никогда такого не было

1 – слабая интенсивность симптома: ощущение чуть большей реалистичности происходящего, чем при простом размышлении о нем

2 – умеренная интенсивность: ощущения определенные, но передающие диссоциативное качество, однако при этом сохраняется тесная связь с окружающим, ощущения похожи на грезы наяву

3 – высокая интенсивность: в сильной степени диссоциативные ощущения – пациент рассказывает об образах, звуках, запахах, но все еще сохраняется некоторая связь с окружающим миром

4 – очень высокая интенсивность: ощущения полностью диссоциативны – флэшбэк-эффект, полное отсутствие связи с окружающей реальностью, возможна амнезия данного эпизода – «затмение», провал в памяти

(4) Повторяющиеся сны о событии, вызывающие тяжелые переживания (дистресс)

Частота

Были ли у вас когда-нибудь неприятные сны о том событии?

Как часто это с вами случалось в течение последнего месяца?

0 – никогда

1 – один или два раза

2 – один или два раза в неделю

3 – несколько раз в неделю

4 – ежедневно или почти каждый день

Интенсивность

Если из этих случаев взять самый худший, как сильны были те неприятные, тяжелые переживания и чувство дискомфорта, которые вызывали у вас эти сны?

Вы просыпались от этих снов? (Если да, спросите: «Что вы чувствовали или делали, когда просыпались? Через сколько времени вы обычно засыпали?»)

Выслушайте рассказ и отметьте симптомы паники, громкие крики, положения тела)

0 – отсутствовали

1 – слабо выраженная интенсивность симптома: минимальный дистресс не вызывал пробуждения

2 – умеренная интенсивность: просыпается, испытывая дистресс, но легко засыпает снова

3 – высокая интенсивность: очень тяжелый дистресс, затруднено повторное засыпание

4 – очень высокая интенсивность: непреодолимый дистресс, невозможность заснуть снова

С. УСТОЙЧИВОЕ ИЗБЕГАНИЕ РАЗДРАЖИТЕЛЕЙ, АССОЦИИРУЮЩИХСЯ С ТРАВМОЙ, ИЛИ «БЛОКАДА» ОБЩЕЙ СПОСОБНОСТИ К РЕАГИРОВАНИЮ (numbing- «оцепенение») (симптомы не наблюдались до травмы)

(5) Усилия, направленные на то, чтобы избежать мыслей или чувств, ассоциирующихся с травмой Частота

Пытались ли вы отгонять мысли о событии(ях)?

Прилагали ли вы усилия, чтобы избежать ощущений, связанных с событием (ями) (например, чувств гнева, печали, вины)?

Как часто это с вами случалось в течение последнего месяца?

0 – никогда

1 – один или два раза

2 – один или два раза в неделю

3 – несколько раз в неделю

4 – ежедневно или почти каждый день

Интенсивность

Как велики были усилия, которые вы прилагали, чтобы не думать о том событии (ях), чтобы не испытывать чувств, имеющих к нему (ним) отношение? (Дайте оценку всех попыток сознательного избегания, включая отвлечение, подавление и снижение возбужденности при помощи алкоголя или наркотиков.)

0 – никакого усилия

1 – слабая интенсивность симптома: минимальное усилие

2 – умеренная интенсивность: некоторое усилие, избегание определено есть

3 – высокая интенсивность: значительное усилие, избегание безусловно есть

4 – очень высокая интенсивность: отчетливо выраженные попытки избегания

(6) Усилия, направленные на то, чтобы избегать действий или ситуаций, которые вызывают воспоминания о травме

Частота

Пытались ли вы когда-либо избегать каких-либо действий или ситуаций, которые напоминали бы вам о событии(ях)?

0 – никогда

1 – один или два раза

2 – один или два раза в неделю

3 – несколько раз в неделю

4 – ежедневно или почти каждый день

Интенсивность:

Как велики были усилия, которые вы прилагали для того, чтобы избежать каких-то действий или ситуаций, связанных с событием(ями)? (Дайте оценку всех попыток поведенческого избегания; например, ветераны войны, избегающие участия в ветеранских мероприятиях, просмотрах военных фильмов и проч.)

0 – никакого усилия

1 – слабая интенсивность симптома: минимальное усилие

2 – умеренная интенсивность: некоторое усилие, избегание определенно есть

3 – высокая интенсивность: значительное усилие, избегание безусловно есть

4 – очень высокая интенсивность: отчетливо выраженные попытки избегания

(7) Неспособность вспомнить важные аспекты травмы (психогенная амнезия)

Частота

Случалось ли так, что вы не могли вспомнить важные обстоятельства происшедшего с вами события(ий) (например, имена, лица, последовательность событий)?

Многое ли из того, что имело отношение к происшедшему, вам было трудно вспомнить в прошедшем месяце?

0 – ничего, ясная память о событии в целом

1 – некоторые обстоятельства события(ий) было невозможно вспомнить (менее чем 10%)

2 – ряд обстоятельств события(й) было невозможно вспомнить (20–30%)

3 – большую часть обстоятельств события(й) было невозможно вспомнить (50–60%)

4 – почти совсем невозможно было вспомнить событие) (более чем 80%)

Интенсивность

Как велики были усилия, которые вам понадобилось приложить, чтобы вспомнить о важных обстоятельствах того, что произошло с вами?

0 – какие-либо затруднения при воспоминании о событиях отсутствовали

1 – слабая интенсивность симптома: незначительные затруднения при воспроизведении обстоятельств события

2 – умеренная интенсивность: определенные затруднения, однако при сосредоточении сохраняется способность к воспроизведению события в памяти

3 – высокая интенсивность: несомненные затруднения при воспроизведении обстоятельств события

4 – очень высокая интенсивность: полная неспособность вспомнить о событии(ях)

(8) Заметная утрата интереса к любимым занятиям

Частота

Чувствуете ли вы, что трансформацияли интерес к занятиям, которые были для вас важными или приятными, – например, спорт, увлечения, общение?

Если сравнить с тем, что было до происшедшего, сколько видов занятий перестали вас интересовать за прошедший месяц?

0 – потери интереса вообще не было

1 – трансформация интереса к отдельным занятиям (менее чем 10%)

2 – трансформация интереса к нескольким занятиям (20–30%)

3 – трансформация интереса к большому числу занятий (50–60%) 4 –

трансформация интереса почти ко всему (более чем 80%)

Интенсивность

В самом худшем случае насколько глубока или сильна была утрата интереса к этим занятиям?

0 – вообще не было потери интереса

1 – слабая интенсивность симптома: только незначительная трансформация интереса, не исключая получения удовольствия в процессе занятий, если они все-таки начались

2 – умеренная интенсивность: безусловная трансформация интереса, но все-таки сохраняется некоторое чувство удовольствия от занятия(й)

3 – высокая интенсивность: очень значительная трансформация интереса к занятиям

4 – очень высокая интенсивность: полная трансформация интереса, не вовлекается ни в какую деятельность

(9) Чувство отстраненности или отчужденности от окружающих

Частота

Не было ли у вас чувства отдаленности или потери связи с окружающими?

Отличалось ли это состояние от того, что вы чувствовали перед тем, как произошло это событие(я)?

Как часто вы чувствовали себя так в течение последнего месяца?

0 – такого вообще не было

1 – редко (менее 10% времени)

2 - иногда (20-30%) 3 - часто (50-60%)

4 – почти всегда или постоянно (более чем 80%)

Интенсивность

В самом худшем случае насколько сильно было ваше чувство отстраненности или отсутствия связи с окружающими? Кто все-таки оставался вам близок?

0 – отсутствуют подобные чувства

1 – слабая интенсивность симптома: эпизодически чувствует себя «идушим, не в ногу» с окружающими

2 – умеренная интенсивность: определенное наличие чувства отдаленности, но сохраняются какие-то межличностные связи и чувство принадлежности к окружающему миру

3 – высокая интенсивность: значительное чувство отстраненности или отчужденности от большинства людей, сохраняется способность взаимодействия только с одним человеком

4 – очень высокая интенсивность: чувствует себя полностью оторванным от других людей, близкие отношения не поддерживает ни с кем

(10) Сниженный уровень аффекта, например, неспособность испытывать чувство любви Частота Были ли у вас такие периоды, когда вы были «бесчувственны» (вам было трудно испытывать такие чувства, как любовь или счастье)? Отличалось ли это состояние от того, как вы себя чувствовали перед тем, как произошло это событие(я)?

Как часто вы чувствовали себя так в течение последнего месяца?

0 – такого вообще не было

1 – редко (менее 10% времени)

2 - иногда (20-30%)

3 - часто (50-60%)

4 – почти всегда или постоянно (более чем 80%)

Интенсивность

В самом худшем случае насколько сильным у вас было ощущение «бесчувственности»?

(В оценку этого пункта включите наблюдения за уровнем аффективности во время интервью.)

0 – ощущения бесчувственности нет

1 – слабая интенсивность симптома: такое ощущение имеется, но незначительное

2 – умеренная интенсивность: явное ощущение бесчувственности, но способность испытывать эмоции все-таки сохранена

3 – высокая интенсивность: значительное ощущение бесчувственности по отношению по крайней мере к двум основным эмоциям – любви и счастья

4 – очень высокая интенсивность: ощущает полное отсутствие эмоций

(11) Ощущение отсутствия перспектив на будущее, например, не ожидает продвижения по службе, женитьбы, рождения детей, долгой жизни

Частота

Было ли когда-нибудь, что вы чувствовали отсутствие необходимости строить планы на будущее, что почему-либо у вас «нет завтрашнего дня»? (Если да, уточните наличие реального риска, например, опасных для жизни медицинских диагнозов).

Отличалось ли это состояние от того, как вы себя чувствовали перед тем, как произошло это событие (я)?

Как часто вы чувствовали себя так в течение последнего месяца?

0 – такого вообще не было

1 – редко (менее 10% времени)

2 - иногда (20-30%)

3 - часто (50-60%)

4 – почти всегда или постоянно (более чем 80%)

Интенсивность

В самом худшем случае насколько сильным было чувство, что у вас не будет будущего?

Как вы думаете; как долго вы будете жить? Какие основания у вас предполагать, что вы умрете преждевременно?

0 – ощущения сокращенного будущего нет

1 – слабая интенсивность симптома: незначительные ощущения по поводу сокращенности жизненной перспективы

2 – умеренная интенсивность симптома: определено присутствует ощущение сокращенной жизненной перспективы

3 – высокая интенсивность симптома: значительно выражены ощущения сокращенной жизненной перспективы, могут иметь место определенные предчувствия о продолжительности жизни

4 – очень высокая интенсивность симптома: всепоглощающее чувство сокращенной жизненной перспективы, под-ная убежденность в преждевременной смерти

D. УСТОЙЧИВЫЕ СИМПТОМЫ ПОВЫШЕННОЙ ВОЗБУДИМОСТИ (не наблюдались до травмы)

(12) Трудности с засыпанием или с сохранением нормального сна Частота Были ли у вас какие-либо проблемы с засыпанием или с тем, чтобы спать нормально? Отличается ли это от того, как вы спали перед событием(ями)? Как часто у вас были трудности со сном в прошлом месяце?

0 – никогда

1 – один или два раза

2 – один или два раза в неделю

3 – несколько раз в неделю

4 – каждую ночь (или почти каждую)

Трудности с засыпанием? Да/Нет

Пробуждения среди сна? Да/Нет

Очень ранние пробуждения? Да/ Нет

Количество часов сна (без пробуждений) за ночь _____

Желательное количество часов сна для обследуемого _____

Интенсивность

(Задайте уточняющие вопросы и оцените все перечисленные нарушения сна.)

Как много времени надо вам, чтобы заснуть? Как часто вы просыпаетесь среди ночи?

Сколько часов подряд, не просыпаясь, вы спите каждую ночь?

0 – нет проблем со сном

1 – слабая интенсивность симптома: несколько затруднено засыпание, некоторые трудности с сохранением сна (трансформация сна до 30 минут)

2 – умеренная интенсивность: определенное нарушение сна – ясно выраженная увеличенная продолжительность периода засыпания или трудности с сохранением сна (трансформация сна – 30–90 минут)

3 – высокая интенсивность: значительное удлинение времени засыпания или большие трудности с сохранением сна (трансформация сна – 90 минут – 3 часа)

4 – очень высокая интенсивность: очень длительный латентный период сна, непреодолимые трудности с сохранением сна (трансформация сна более 3 часов)

(13) Раздражительность или приступы гнева

Частота

Были ли такие периоды, когда вы чувствовали, что необычно раздражительны или проявляли чувство гнева и вели себя агрессивно?

Отличается ли это состояние от того, как вы себя чувствовали или как действовали до событий(я)?

Как часто вы испытывали подобные чувства или вели себя подобным образом в прошлом месяце?

0 – никогда

1 – один или два раза

2 – один или два раза в неделю

3 – несколько раз в неделю

4 – ежедневно или почти каждый день

Интенсивность

Насколько сильный гнев вы испытывали и каким образом вы его выражали?

0 – не было ни раздражительности, ни гнева

1 – слабая интенсивность симптома: минимальная раздражительность, в гневе – повышение голоса

2 – умеренная интенсивность: явное наличие раздражительности, в гневе с легкостью начинает спорить, но быстро «остывает»

3 – высокая интенсивность: значительная раздражительность, в гневе – речевая или поведенческая агрессивность

4 – очень высокая интенсивность: непреодолимый гнев, сопровождаемый эпизодами физического насилия

(14) Трудности с концентрацией внимания

Частота

Не казалось ли вам трудным сосредоточиться на каком-то занятии или на чем-то, что окружало вас? Изменилась ли ваша способность к сосредоточению с тех пор, как случилось это событие(я)? Как часто у вас наблюдались затруднения с сосредоточением внимания в течение прошлого месяца?

0 – вообще не было

1 – очень редко (менее 10% времени)

2 – иногда (20–30% времени)

3 – большую часть времени (50–60%)

4 – почти всегда или постоянно (более чем 80%)

Интенсивность:

Насколько трудно для вас было сосредоточиться на чем-либо? (При оценке этого пункта учтите свои наблюдения в процессе интервью.)

0 – никакой проблемы не было

1 – слабая интенсивность: для сосредоточения требовались незначительные усилия

2 – умеренная интенсивность: определенная трансформация способности к сосредоточению, но при усилении может сосредоточиться

3 – высокая интенсивность: значительное ухудшение функции, даже при особых усилиях

4 – очень высокая интенсивность: полная неспособность к сосредоточению и концентрации внимания

(15) Повышенная настороженность (бдительность)

Частота

Приходилось ли вам быть как-то особенно настороженным или бдительным даже тогда, когда для этого не было очевидной необходимости? Отличалось ли это от того, как вы себя чувствовали перед событием(ями)? Как часто в прошлом месяце вы были насторожены или бдительны?

0 – вообще не было

1 – очень редко (менее 10% времени)

2 – иногда (20–30% времени)

3 – большую часть времени (50–60%)

4 – почти всегда или постоянно (более чем 80%)

Интенсивность

Как велики усилия, которые вы прилагаете, чтобы знать обо всем, что происходит вокруг вас?

(При оценке этого пункта используйте свои наблюдения, полученные в ходе интервью)

0 – симптом отсутствует

1 – слабая интенсивность симптома: минимальные проявления

гипербдительности, незначительно повышенное любопытство

2 – умеренная интенсивность: определено имеется гипербдительность, настороженность в общественных местах (например, выбор безопасного места в ресторане или кинотеатре)

3 – высокая интенсивность: значительные проявления гипербдительности, субъект очень насторожен, постоянное наблюдение за окружающими в поисках опасности, преувеличенное беспокойство о собственной безопасности (а также своей семьи и дома)

4 – очень высокая интенсивность: гипертрофированная бдительность, усилия по обеспечению безопасности требуют значительных затрат времени и энергии и могут включать активные действия по проверке ее наличия; в процессе беседы – значительная настороженность

(16) Преувеличенная реакция испуга («стартовая» реакция на внезапный стимул)

Частота

Испытывали ли вы сильную реакцию испуга на громкие неожиданные звуки (например, на автомобильные выхлопы, пиротехнические эффекты, стук захлопнувшейся двери и т. п.) или на что-то, что вы вдруг увидели (например, движение, замеченное на периферии вашего поля зрения – «углом глаза»)?

Отличается ли это от того, как вы себя чувствовали до события(ий)?

0 – никогда

1 – один или два раза

2 – один или два раза в неделю

3 – несколько раз в неделю

4 – ежедневно или почти каждый день

Интенсивность

В самом худшем случае насколько сильной была эта реакция испуга?

0 – симптом отсутствовал: реакции испуга не было

1 – слабая интенсивность симптома: минимальная реакция испуга

2 – умеренная интенсивность: определенная реакция испуга на внезапный раздражитель, «подпрыгивание»

3 – высокая интенсивность: значительная реакция испуга, сохранение возбуждения после первичной реакции

4 – очень высокая интенсивность: крайне выраженная реакция испуга, явное защитное поведение (например, ветеран войны, который «падает лицом в грязь»)

(17) Физиологическая реактивность при воздействии обстоятельств, напоминающих или символизирующих различные аспекты травматического события

Частота

Приходилось ли вам отмечать у себя наличие определенных физиологических реакций, когда вы сталкивались с ситуациями, напоминающими вам о событии (ях)?

(Выслушайте сообщение о таких симптомах, как учащенное сердцебиение, мышечное напряжение, дрожь в руках, потливость, но не задавайте испытуемому наводящих вопросов о симптомах.)

Как часто они наблюдались в прошлом месяце?

0 – никогда

1 – один или два раза

2 – один или два раза в неделю

3 – несколько раз в неделю

4 – ежедневно или почти каждый день

Интенсивность

В самом худшем случае как сильны были эти физиологические реакции?

0 – симптом отсутствует

1 – слабая интенсивность симптома: минимальная реакция

2 – умеренная интенсивность: явное наличие физиологической реакции, некоторый дискомфорт

3 – высокая интенсивность: интенсивная физиологическая реакция, сильный дискомфорт

4 – очень высокая интенсивность: драматическая физиологическая реакция, сохранение последующего возбуждения

Был ли какой-либо период после травмы, когда симптомы, о которых я только что вас спрашивал, беспокоили вас значительно больше, чем в течение

последнего месяца? Да/Нет Этот период (или эти периоды) продолжался не менее одного месяца? Да/Нет

Примерно когда этот период (эти периоды) начался и закончился?

Ключ (интерпретация):

Средние значения показателей CAPS (Тарабрина, 2001) F – частота симптомов,
I – интенсивность симптомов, T – общий балл.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

Этапы психологического консультирования

Психологическая консультация традиционно длится 60 минут и включает ряд этапов (таблица 1):

1. Знакомство с клиентом и начало беседы.
2. Расспрос клиента и выявление проблемы.
3. Работа с проблемой.
4. Поиск способов решения проблемы.
5. Завершение беседы.

Каждый этап имеет свои задачи и временные границы.

Таблица 1. Психологическая консультация: этапы, задачи, время

Этапы	Задачи (время)
Знакомство с клиентом и начало беседы (5 мин.)	Установление контакта
Расспрос клиента и выявление проблемы (10 мин.)	Выявление проблемы, формулирование запроса
Работа с проблемой (25 мин.)	Проблемный анализ, проверка гипотез
Поиск способов решения проблемы (15 мин.)	Определение цели и плана решения проблемы
Завершение беседы (5 мин.)	Подведение итогов беседы

Задачи консультативного процесса:

1. Установить контакт.
2. Понять с какой проблемой пришел клиент, сформулировать запрос.
3. Провести проблемный анализ, выдвинуть и проверить консультативную гипотезу.

4. Определить путь решения проблемы.
5. Подвести итог беседы, обсудить возможности дальнейших встреч.

Временные границы:

1. Знакомство с клиентом и начало беседы (5 мин.)
2. Расспрос клиента и выявление проблемы (10 мин.)
3. Работа с проблемой (25 мин.)
4. Поиск способов решения проблемы (15 мин.)
5. Завершение беседы (5 мин.)

Рассмотрим типичные технические приемы консультанта при проведении психологической консультации (таблица 2).

Таблица 2. Типичные технические приемы консультанта при проведении психологической консультации

Уточнение	Самораскрытие консультанта
Парафраз	Стимулирование клиента на рассказ
Анализ конкретных ситуаций из жизни клиента	Анализ эмоциональных переживаний
Альтернативные формулировки	Интерпретация
Перефразирование	Парадоксальные вопросы
Язык феноменов	Обратная связь
«Нерефлексивное» слушание	Резюмирование

1 этап. Знакомство с клиентом и начало беседы

Консультативная встреча начинается с установления контакта - атмосферы свободного доверия.

Основой для создания контакта являются этические принципы консультирования:

1. Конфиденциальность
2. Доброжелательное и безоценочное отношение к клиенту
3. Ориентация на нормы и ценности клиента
4. Запрет давать советы
5. Разграничение личных и профессиональных отношений
6. Включенность клиента в процесс консультирования

Важную роль также играет правильная организация пространства и времени консультативной беседы.

Ситуация консультирования для клиента - дискомфортна, особенно если он пришел к психологу впервые. Консультанту в начале беседы надо попытаться ослабить страх и укрепить надежду.

Важный момент начала беседы - знакомство с клиентом.

В самом начале встречи консультанту надо предложить клиенту представиться. Оптимальная позиция консультанта - "на равных". Эта позиция должна проявляться и в равенстве имен. Если клиент представился по имени отчеству, то и вы тоже представьтесь по имени отчеству и т.д. Обговорить время встречи.

После представления надо перейти к процессу консультирования. Стимулировать чтобы человек рассказал о себе и своих проблемах.

Если клиент сам не начинает рассказ о себе, ему можно помочь репликами: "слушаю Вас", "расскажите, что Вас сюда привело"

Если клиент говорит: Я не знаю с чего начать, можно ему предложить рассказать то, что для него важно именно сейчас

Какими действиями здесь консультант помогает клиенту почувствовать себя в безопасности? - проявлением активности.

Если консультант видит напряжение, которое мешает клиенту начать рассказ, полезно обозначить и прокомментировать это состояние.

Например: "Вы кажетесь очень напряженным", "Вы выглядите испуганным"

Разговор о беспокойстве способствует снятию напряжения.

Беспокойство так же можно уменьшить, если ознакомить клиента с процедурой консультирования, действиями консультанта. Многие воспринимают консультанта как мага, для других, он является скорой помощью, раздатчиком мудрых советов, ответственность за которые несет он сам. Консультанту следует развеять нереальные ожидания и объяснить, в чем будет заключаться процесс консультирования.

Тревогу можно уменьшить, просто попросив клиента удобно расположиться в кресле и расслабиться.

Существует еще ряд нюансов, которые могут повлиять на ход беседы:

Употребление неудачных слов. Например, слово "проблема". Употребление этого слова консультантом до того, как его употребил клиент по отношению к себе, может вызвать негативную реакцию. "Проблема" может звучать как приговор или диагноз, в то время как клиент не оценивает свою ситуацию как проблему.

Выходы:

1. Использовать в своей речи язык клиента (как он называет свою ситуацию, так и вы).
2. Употреблять более щадящие формулировки: например, сложность, дисгармония, сбой, непонятная ситуация, в которой вы хотите разобраться и т.д.

Другая ошибка (начинающих) консультантов - излишняя фиксация внимания клиента на особенностях ситуации консультирования репликами: "не бойтесь", "не напрягайтесь". Эти фразы дают понять человеку, что здесь можно чего-то бояться.

2 этап. Расспрос клиента и выявление проблемы

Задача на втором этапе - как можно точнее понять, в чем проблема клиента. Сформулировать запрос.

Что такое проблема? Проблема - это то, что человек хотел бы но не может изменить, или не знает как. Например: Я не уверен, хочу быть уверенным в себе. Я понял, что не могу так больше жить, хочу изменить ситуацию.

Определение проблемы состоит из трех частей. В.В. Столин описал трехфазную схему определения проблемы:

1. Фаза самодиагноза.

Клиент сам определяет проблему. Часто клиенты формулируют свою проблему в отношении третьих лиц или обстоятельств. Жалуются на мужа, жену, соседей, родителей, работу, обстоятельства и т.д. По исследованиям 20% клиентов формируют проблему в отношении своего Я.

Если проблема сформулирована таким образом, то первый шаг в продолжение беседы - повести беседу так, чтобы клиент сформулировал проблему от себя.

Например: Клиент: "Мы все время ссоримся с мужем" (внешний локус)

Консультант: "А что есть такое в Вас, в Вашем поведении, что приводит к ссоре?"; "Почему Вы ссоритесь с мужем?"

2. Фаза альтернативных формулировок.

В любом случае, (сформулирована проблема от первого лица или от лица других людей и обстоятельств), первоначальные формулировки клиентов достаточно поверхностны. Поэтому вторая часть определения проблемы служит тому, чтобы перейти к более глубоким формулировкам проблемы. Консультант расспрашивает клиента по поводу проблемы, уточняет, конкретизирует.

Клиент вместе с консультантом выдвигает альтернативные формулировки проблемы. Консультант и клиент должны прийти к единому мнению о том, что именно эта проблема послужит предметом их встречи.

3. Фаза принятия формулировки проблемы. Клиент и консультант пришли к единому пониманию проблемы клиента.

После того, как достигнуто единство в понимании проблемы, нужно перейти к формулировке запроса клиента на работу с данной проблемой.

Запрос клиента - это конкретизация формы помощи, которую он ждет от консультанта.

3 этап. Работа с проблемой

На третьем этапе беседы необходимо понять, когда и как проблема появилась в жизни клиента, как проблема функционирует (как меняется жизнь клиента, он сам (эмоции, поведение, мысли), как меняется контакт клиента с окружающими и др.), какие факторы усиливают, а какие снижают выраженность проблемы и др.

Данный этап работы осуществляется посредством специальных технических приемов и методов психологического консультирования. Здесь могут быть использованы техники, разработанные в разных терапевтических традициях - гуманистической, экзистенциальной, бихевиорально- когнитивной, рационально-эмотивной терапии и т.д.)

Рассмотрим стратегии работы консультанта на данном этапе, а также ожидаемые результаты их реализации (таблица 3).

Таблица 3. Стратегии работы консультанта и ожидаемые результаты их реализации

Стратегии работы	Ожидаемы результаты реализации стратегии
Исследование проблемы клиента: неторопливое и вдумчивое	Возможность для консультанта сформулировать консультативную гипотезу о том, как клиент существует, чтобы у него возникла такая проблема
Помощь в осознании моментов, которые клиент не замечает и/или проживает автоматически	Возможность для клиента узнать/заметить себя/свои особенности контактирования с другими. И как следствие переосмыслить происходящее в жизни
Стремление к новизне	Возможность возникновения у клиента «видения» решения своей проблемы, переживания значимости работы с консультантом
Поддержка консультативного контакта	Возможность для клиента и консультанта сохранить и укрепить взаимное доверие

4 этап. Поиск способов решения проблемы

Решение - формирование мыслительных операций, снижающих исходную неопределенность проблемной ситуации

К данному этапу у клиента уже существует представление как его поведение дисгармонирует его самого и взаимоотношения с другими. Но он еще не знает, существуют ли позитивные варианты поведения в таких ситуациях?

Психолог должен помочь клиенту сформулировать возможные альтернативы поведения, клиент должен оценить их, выбрать наиболее подходящий вариант.

Рассмотрим стратегии работы консультанта (таблица 4).

Таблица 4. Стратегии работы консультанта

Стратегии работы
Помощь клиенту в формулировании альтернатив поведения в проблемной ситуации. Выбор пути решения проблемы
Избегать давления на клиента или подсказки ему пути решения
Проверять на сколько найденный способ решения проблемы действительно иной по сравнению с существующим

Обсуждение возможных вариантов поведения можно начать с вопросов типа:

"Как Вам кажется, можно ли было вести себя в данной ситуации как-то по-другому?"

"Если Вы будете высказывать свое недовольство, это будет выглядеть почти так же, как Вы вели себя все это время"

"Что хотите в этой ситуации?"

"Что произойдет, когда Вы этого достигнете?"

"Что еще Вы можете сделать?"

"Что хотите и что можете?"

Консультант работает с разными вариантами решения проблемы. Поиск альтернатив ведется с целью избегания ригидности.

Иногда клиенту трудно принять новый способ отношения к ситуации. В этом случае надо дать время человеку для осмысления и привыкания, не требовать немедленно, использовать позитивные паттерны в жизни. Здесь консультант может подчеркнуть, что, несмотря на то, что клиент продвинулся в понимании ситуации, необходимо их проявить во вне, чтобы получить желаемые изменения в межличностных отношениях.

5 этап. Завершение беседы

Данный этап консультативной беседы предполагает выполнение следующих шагов.

1. Обсудить нужна ли еще встреча/встречи с консультантом или другим специалистом (психотерапевт, юрист, врач и др.).

2. Обсудить нужна ли еще встреча/встречи с консультантом или другим специалистом (психотерапевт, юрист, врач и др.).

3. Попрощаться

Прощание не должно выглядеть формальным. Клиента следует проводить до двери, сказать несколько теплых слов.

Литература:

1. Алешина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. – М.,1994.
2. Кочунас Р. Основы психологического консультирования. – М., 1999.
3. Линде Н.Д. Психологическое консультирование. Теория и практика. – М., 2011.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3.

Комплексная программа восстановления и поддержания психологического здоровья участников боевых действий

На каждом участнике боевых действий лежит отпечаток боевого опыта, существенно влияющий на его психологическое состояние, социальную и профессиональную адаптацию, межличностные отношения с ближайшим окружением. Для многих участников боевых действий прошедшая война присутствует в их жизни до настоящего времени.

Травматический опыт имеет сложную структуру. Она содержит негативные переживания, поведенческие программы, сформированные в процессе адаптации к боевой обстановке, когнитивную оценку психотравмирующей ситуации и истощения ресурсов.

В работе по преодолению последствий ПТСР применяют разнообразные методы и технологии. Но основное направление работы с элементами травматического опыта предполагает интеграцию внутреннего мира человека и превращение травмирующей ситуации в часть собственного бытия. Проживание травматического опыта может осуществляться не только в присутствии психолога и с его помощью, но и самостоятельно. Логика такого подхода состоит в том, чтобы изначально подготовить инвалидов и ветеранов боевых действий к активному психологическому сотрудничеству путем снятия неактуальных напряжений, агрессии, недоверия, изучения их психологических особенностей и специфики психологических проблем.

На этом этапе осуществляется обучение методам психической саморегуляции, проводятся психофизические тренировки по снятию мышечных зажимов, неактуального психического напряжения. Поэтому была разработана программа поддержания психического здоровья ветеранов и инвалидов боевых действий.

Цель - обучение участников боевых действий боевым действиям методам саморегуляции в стрессовых ситуациях и научить взаимодействовать с окружающим миром, жить в согласии с собой, а также для восстановления психологической адаптации и эффективного социального поведения.

Задачи:

1. Ознакомить участников боевых действий с существующими методами саморегуляции в стрессовых состояниях;

2. Обучить способам самодиагностики уровня стресса и поиску ресурсных состояний психики для выхода из стрессовых состояний;
3. Повысить уровень психологической устойчивости к стрессам через использование методов саморегуляции стрессовых состояний.
4. Мотивация на здоровый образ жизни, социализация в обществе.
5. Создание у участников боевых действий новой когнитивной модели жизнедеятельности, восстановление ощущения ценности собственной личности и способности эффективного существования в мире, укрепление уверенности в собственных силах.

Этапность осуществления психологической реабилитации инвалидов и ветеранов боевых действий.

Решаемые задачи	Используемые методы
I этап -подготовительный	
Снятие неактуального психологического напряжения. Создание благоприятной психологической атмосферы	1. Аутотренинг 2. Мышечная релаксация 3. Психологические тренинги
II этап- коррекционно-развивающий	
Гармонизация системы отношений личности. Коррекция поведения.	1. Личностно-ориентированная психотерапия 2. Методы телесно-образной терапии (ТОТ) Линде Н.Д. 3. Методы интегрального-нейропрограммирования (ИНП) 4. Психологические тренинги
III этап – итоговый этап	
Повышение социально-психологической компетентности. Повышение коммуникативной активности. Закрепление эффективных схем поведения	1. Социально-психологические тренинги 2. Создание реадаптирующей среды 3. Вовлечение в общественную жизнь

I этап. - Для решения задач первого этапа психологической реабилитации инвалидов и ветеранов боевых действий эффективным методом работы является обучение методам саморегуляции и практическое их выполнение.

Программа состоит из нескольких блоков

1. Самодиагностика уровня стресса.
2. Ознакомление с естественными и специальными методами саморегуляции.
3. Обучение быстросредствующим и долгосрочным методам по преодолению стресса.

Блок 1. Самодиагностика уровня стресса.

Для самодиагностики стресса на телесном или мышечном уровне можно предложить следующее упражнение.

Инструкция: «Для того, чтобы выявить Вашу индивидуальную реакцию на стресс, выполните следующее задание. Нарисуйте фигуру человека. Вспомните какую-то недавнюю стрессовую для Вас ситуацию из своей жизни. Теперь на фигуре человека заштрихуйте те зоны тела, в которых Вы ощущали некий дискомфорт. Например, напряжение, боль, дрожь, покалывание, вибрацию и т.д.

То есть такие ощущения, которые обычно Вы не испытываете при нормальном ритме жизни». Другой хороший способ определить уровень стресса - оценить свою эмоциональную реакцию. Для этого дается следующая инструкция: «Проверьте, свойственны ли Вам эмоции, приведенные в таблице.

Оцените частоту и интенсивность эмоции по шкале от 1 до 10 баллов».

Если окажется, что больше половины из этих эмоций человек испытывает постоянно, тогда необходимо принимать меры для стабилизации эмоционального состояния.

Любая эмоция, которая оценивается выше 5-ти баллов, должна рассматриваться как показатель высокого уровня стресса.

Эту таблицу эмоциональных состояний можно использовать каждые 3-4 месяца для самомониторинга, чтобы определить какие чувства были в прошлом, что ветеран чувствует в настоящий момент и на какие эмоции надеется в будущем. Если он предполагает, что в последующие 3-4 месяца ему предстоит испытать более четырех из перечисленных ниже эмоциональных состояний на уровне, превышающем 5 баллов, то можно предпринять превентивные меры.

Таблица эмоциональных состояний.

Эмоции	Частота	Интенсивность
Гнев		
Тревога		
Уныние		
Депрессия		
Отчаяние		
Разочарование		
Чувство вины		
Ощущение беспомощности		
Ощущение безвыходности		
Раздражение		

Чувство одиночества		
Чувство замешательства		
Ярость		
Беспокойство		
нетерпеливость		
Застенчивость		
смущение		
чувство неловкости		
Ощущение, что вас не любят		

Блок 2. Ознакомление с естественными и специальными методами саморегуляции. Естественные методы саморегуляции основаны на использовании тех возможностей, которые инвалиды и ветераны боевых действий имеет «под рукой». И связаны эти методы, в первую очередь, с разумным планированием, как режима дня, так и в целом образа жизни старшеклассника. Самыми доступными и особенно полезными методами саморегуляции для них являются:

- занятия спортом, пешие прогулки и иные физические нагрузки. Физическая усталость способствует снижению психического напряжения;
- водные процедуры (плавание, ванна, душ, баня) помогают успокоиться;
- увлечения и хобби помогают расслабиться и повысить настроение;
- общение со спокойными и оптимистичными людьми.

Специальные методы саморегуляции разработаны как набор практических упражнений «на все времена». И в первую очередь эти упражнения связаны с дыханием, так как оно очень сильно влияет на эмоциональное состояние человека. Каждое эмоциональное изменение ведет к изменению дыхания.

Так работа над вдохом, к примеру, помогает в случаях тревоги, безнадежности, печали, общей астении. А работа над выдохом показана в случаях сверхконтроля, блокирования гнева, при избытке напряжения. Поэтому в зависимости от состояния можно в большей степени уделять внимание либо вдоху, либо выдоху, выполняя дыхательные упражнения.

Примерные упражнения на работу с дыханием:

Найдите место, где Вас не будут беспокоить, и сядьте. Одну руку положите на живот, а другую - на области груди. Прислушайтесь к своему дыханию. Вдыхайте и выдыхайте только через нос. Если Вы слышите свое дыхание - значит оно очень тяжелое. Сосредоточьте свое внимание на дыхании диафрагмой. Вдыхайте через нос, а выдыхайте через рот медленно и спокойно. Смотрите прямо перед собой и держите глаза открытыми. Делайте паузу между

каждым вдохом-выдохом. Позвольте своему телу естественным образом расслабиться, полностью освободиться от напряжения.

Выполнять это упражнение необходимо, когда в стрессовой ситуации почувствуете себя напряженным и заметите, что перешли на поверхностное дыхание.

Иногда дыхание становится инструментом визуализации или даже медитации. Например, можно представить процесс дыхания таким образом - Вы просто представляете вдыхаемый воздух в виде пара. Вообразите, как этот пар проникает через нос или рот, затем проходит через горло в легкие и наполняет все тело. Можно нарисовать себе мысленно картину того, как пар проникает в живот, клубится там, а затем при выдохе поднимается вверх и покидает тело. Понаблюдайте, как пар тает, смешивается с воздухом, и начните процесс снова.

Можно заняться подсчетом дыхательных циклов. Во время вдоха медленно сосчитайте про себя «раз», на выдохе скажите «и». Во время следующего вдоха скажите «два» и так далее пока не сосчитаете до четырех. Затем повторите все сначала. Если Вы собьетесь со счета, начните со слова «раз».

Если Вам удалось сконцентрироваться на дыхании путем его визуализации, подсчета или любым другим способом, не пытайтесь изменить его или управлять им. Позвольте дыханию регулировать себя самостоятельно, спонтанно. Через 10-20 минут следует приготовиться к окончанию сеанса. Прекращение концентрации на дыхании вернет Вас к реальности. Несколько раз поморгайте глазами, после чего откройте их. Минуту или две посидите спокойно и можно приступить к своим обычным делам.

К специальным методам саморегуляции относятся также система аутотренинга или аутогенная тренировка, прогрессивная мышечная релаксация - снижение чувствительности и медитация.

Поскольку это довольно объемные системы саморегуляции, то в данном случае их предлагается рассмотреть отдельно.

Аутогенная тренировка или аутотренинг (от греч. autos - сам, genos - род, самостоятельно развивающийся) - это особая методика самовнушения на фоне максимального мышечного расслабления. Аутотренинг был предложен австрийским психиатром Йоганном Шульцем в 1932 году.

Данный метод был изучен особенно тщательно, в сравнении с любой другой аналогичной техникой. В настоящее время существуют самые различные модификации этого метода. Классическая методика И. Шульца включает шесть стандартных упражнений:

1. Направленная мышечная релаксация посредством образного ощущения тяжести в такой последовательности: правая рука - левая рука - правая нога - левая нога - туловище.

2. Навык произвольного расслабления кровеносных сосудов. Когда мысленно пробуем ощутить тепло в теле. Последовательность та же: правая рука - левая рука... туловище.

3. Совершенствование навыков произвольного дыхания.

4. Произвольное расширение кровеносных сосудов внутренних органов.

5. Произвольное изменение частоты сердечных сокращений в сторону учащения или замедления.

6. Управление сосудистыми реакциями в области головы, направленное на сужение кровеносных сосудов.

Задача аутотренинга - снятие нервно-психической напряженности, быстрое восстановление сил, управление эмоциональным состоянием. Применяется этот метод также для ослабления неприятных ощущений. Более подробную информацию по данному методу саморегуляции можно найти в любом пособии по аутотренингу.

Некоторые упражнения с элементами аутотренинга для групповой работы:

1. Краткий аутотренинг. Каждый участник садится в удобной позе.

Ведущий предлагает следующую инструкцию: «Дышите ровно. Расслабьтесь. Вы ощущаете приятную тяжесть в ногах и руках. Ваши веки становятся тяжелыми. Дышите ровно, глубоко. Вы ощущаете приятное тепло в вашем теле. Вы ощущаете приятную тяжесть в руках и ногах. Ваши веки становятся еще тяжелее. Дышите ровно, глубоко. Вы перестаете ощущать свои ноги и руки. Вы парите в воздухе. Перед Вашими глазами всплывают самые приятные случаи из вашей жизни. Вы вспоминаете и видите перед собой самое приятное, самое хорошее, что случилось с Вами в последнее время. Теперь представьте себе по очереди каждого из нас. Вы чувствуете себя полными бодрости и энергии. Сейчас я буду считать до трех. При слове «Три» вы откроете глаза и будете чувствовать себя свежими и бодрыми. Раз, два, три...»

2. Коллективный аутотренинг. Начинается с обычного аутотренинга. Затем ведущий предлагает представить определенную ситуацию, в которой бы участвовала вся группа. Например, совместная прогулка за город. Каждый участник начинает мысленно представлять эту прогулку. Затем выясняется, кто как себя чувствует, кто что увидел, кого из участников прогулки легче представить, кого труднее.

3. Мысленное представление. После предварительного погружения ведущий предлагает следующую инструкцию: «Вы стоите на лугу. Еще раннее

утро, но уже греет солнце. Вы чувствуете его лучи на своем лице, а мягкий ветер Вам что-то шепчет. Вы идете через поле к небольшому холму, с которого видна вся окрестность... Вы стоите на холме и видите гигантскую птицу, приближающуюся к Вам. Это огромная птица, но Вы не убегаете от нее. Это добрая птица с мягкими крыльями. Она садится рядом Вами и с нее сходит маленький человечек. Он говорит, что Вы можете летать на этой птице куда угодно - можно представить желанное для каждого место... Вы возвращаетесь, маленький человечек садится и улетает».

4. «Я в группе». Инструкция ведущего - «Закройте глаза... Пусть теперь каждый возьмет правой рукой левую руку соседа и подержит его руку в своей: постарайтесь, не открывая глаз, сосредоточиться на звуках вокруг Вас, пусть каждый сосредоточит свое внимание на том, что он слышит, и что бы это ни было, пусть некоторое время послушает и постарается узнать звуки, которые до него долетают. А теперь, еще не открывая глаз, сконцентрируйте свое внимание на ладонях соседей справа и слева, которых Вы касаетесь. Постарайтесь понять, какая ладонь теплее, какая - холоднее и запомните, была ли эта ладонь соседа слева или справа. А теперь, по-прежнему, с закрытыми глазами разнимите руки и сосредоточьтесь на своем дыхании, почувствуйте как воздух, входит и выходит через ноздри и губы, как движутся грудная клетка и живот при каждом вдохе и выдохе. А теперь попробуйте посчитать каждый вдох и на пятом - откройте глаза».

Прогрессивная мышечная релаксация

Этот метод саморегуляции используют в положении лежа на спине или сидя в удобном кресле. Данная техника релаксации, разработанная Эдмундом Якобсоном, основывается на таком изменении физического состояния, которое вызвало бы позитивные изменения в мозге и висцеральной нервной системе. Ментальные образы используются для снижения чувствительности к стрессовым, беспокоящим факторам и ситуациям. Он предложил программу, которую многие бихевиоральные психотерапевты адаптировали для лечения большого числа психоэмоциональных и физических расстройств. Э. Якобсон считает, что люди утратили способность адекватно оценивать степень напряжения мышц. В этой связи у них постоянно присутствуют хроническое мышечное напряжение и сопутствующая ему тревога. Техника прогрессивной мышечной релаксации вначале предполагает приобретение человеком знаний о том, какие мышцы в его теле напряжены, а какие - расслаблены. Задачей этого метода является обучение достижению произвольного расслабления скелетной мускулатуры.

Занятия по снижению чувствительности (десенситизации) обучают достижению реакции релаксации в условиях действия стрессовых и провоцирующих тревогу факторов. Данный метод хорошо зарекомендовал себя, как средство преодоления страха, тика, эмоционального напряжения во время сдачи экзаменов, при необходимости проводить публичные выступления, когда человека преследуют навязчивые, беспокоящие и устрашающие мысли, головные боли, ощущение нервозности и т.д. Поэтому хотя мышечное расслабление порой занимает довольно много времени, этим стоит периодически заниматься, особенно в насыщенные стрессами периоды жизни. Мышечное расслабление можно использовать, как самостоятельную часть для саморегуляции или же сочетать с ментальным расслаблением, о котором речь пойдет чуть позже.

Примерное упражнение для мышечного расслабления.

Ведущий «Найдите место, где можно удобно сесть, главное - сидеть выпрямившись. Свободно опустите руки на бедра, ноги держите вместе, ступни на полу носками вперед. Позаботьтесь о том, чтобы Вас не беспокоили в течении 20-ти минут. Отбросьте неприятные мысли. Представьте себе счастливый период своей жизни или красивое место - горы, лес, море. Когда Вы будете полностью уверены, что перестали думать о своих проблемах, глубоко вдохните несколько раз, а затем сконцентрируйтесь на своем теле. Постарайтесь почувствовать, где в теле присутствует напряжение. Вполне возможно, что мест локализации напряжения будет несколько. Далее поочередно напрягайте каждую часть тела в следующем порядке:

- Ступни – сильно надавите на пол, затем расслабьтесь. о Лодыжки, икры ног, колени – напрягите, плотно прижимая ступни к полу и пальцы ног к верху ботинок, расслабьтесь

- Теперь начните напрягать ноги. Поднимите пальцы ног максимально вверх примерно на пять секунд. Затем расслабьтесь.

- Бедрa - вытянув ноги и приподнимая их на несколько сантиметров над полом, напрягите бедра, расслабьтесь. о Кисти - сожмите пальцы в кулак, разожмите.

- Предплечья - напрягите мышцы, расслабьте.

- Ягодицы - напрягите, расслабьте.

- Живот - втяните его к позвоночнику, выдвиньте вперед, расслабьтесь.

- Грудная клетка - с силой расправьте, расслабьтесь.

- Плечи - поднимите как можно выше к ушам, быстро расслабив, опустите.

- Шея - потяните подбородок как можно выше, затем максимально опустите его и упритесь подбородком в грудь, расслабьтесь.

- Лицо - как можно сильнее сморщитесь, представьте, что едите лимон, затем расслабьте мышцы лица.
- Челюсть - как можно сильнее сожмите зубы, разожмите и откройте как можно шире рот.
- Глаза - крепко зажмурьте, откройте глаза о Лоб - как можно сильнее нахмурьте брови, поднимите их как можно выше, затем расслабьте мышцы.

Делайте это упражнение строго в указанном порядке. Это помогает научиться управлять своим телом. Для лучшего эффекта можете повторить упражнение. Не забудьте напрягать каждую группу мышц в течение 5-ти секунд и как можно сильнее, а затем расслабляться. В процессе расслабления старайтесь почувствовать, что происходит с Вашими мышцами. Постарайтесь ощутить разницу между состояниями напряжения и расслабленности. В случае если Вы очень сильно напряжены, делайте это упражнение, дважды напрягая и расслабляя каждую группу мышц.

Подходит и положение лежа, не волнуйтесь, если в результате уснете - это будет свидетельствовать о том, что Вы действительно расслабились.

Достигнув определенных успехов в данном методе можно ускорить процедуру, расслабляя мышцы по желанию без предварительного напряжения».

Медитация. Существует много форм и типов медитации от сложных до удивительно легких. Мы будем рассматривать медитацию, как удобный метод, который должен помочь обрести внутреннее равновесие при стрессовых состояниях психики. Поэтому приведенные ниже техники медитации очень просты и безопасны. Можно практиковать каждый предложенный вид медитации, пока не найдется наиболее эффективный, удобный и отвечающий личностным предпочтениям.

1. Медитация под музыку. Выберите место, где можно спокойно сесть, закрыв глаза и послушать свою любимую музыку. Это должна быть классическая музыка или специальные композиции для медитации и релаксации. (Если включить громкий рок или поп-музыку, то медитативного состояния, конечно, не достигнешь, но можно будет динамично подвигаться, потанцевать.)

Пока звучит выбранная Вами классическая или медитативная композиция, дайте волю своим мыслям. Не пытайтесь их контролировать просто слушайте - и Вы увидите, куда они вас приведут. Пусть музыка льется вокруг Вас. Возможно, Вам будет легче, если Вы воспользуетесь наушниками. Когда музыка закончится, некоторое время послушайте тишину и почувствуйте, насколько Вы расслаблены.

2. Медитация на прогулке. Отправьтесь один на прогулку - желательно в парк или сквер. Эта прогулка не должна иметь цели, кроме релаксации. Это

не пробежка, не выгул собаки - это прогулка для того, чтобы расслабиться. Не рассматривайте окружающих - Ваше внимание направьте так, чтобы видеть куда Вы идете, но при этом не концентрируйте свой, взгляд на чем-то конкретном. Не гоните от себя мысли, но при этом всегда старайтесь помнить, что Вы гуляете лишь для того, чтобы медитировать. Почувствуйте движение своего тела, ощутите воздух, аромат растений.

Дышите свободно, используя брюшное дыхание. Время от времени делайте глубокий вдох, чтобы высвободить напряжение, которое может у Вас возникнуть. Эту медитацию желательно делать 20-30 минут хотя бы пару раз в неделю.

3. Медитация на предмет. Возьмите какой-нибудь небольшой и предмет, который Вам нравится - статуэтку, детскую игрушку, ракушку и т.д. Положите этот предмет перед собой на близком расстоянии, внимательно его изучите. Замечайте каждую мельчайшую деталь. Закройте глаза и представьте себе этот предмет. Пройдитесь по всем его деталям. Откройте глаза и снова посмотрите на этот предмет. Может быть, теперь Вы увидите в нем что-нибудь новое, чего раньше не замечали. Закройте глаза и вновь представьте себе этот предмет. Продолжайте медитацию в течение 10 минут и увидите, что она действует расслабляюще.

4. Слуховая медитация. Найдите тихое место, где Вас не будут беспокоить. Уютно расположитесь на стуле. Подошвы поставьте на пол. Большими пальцами рук прикройте оба уха. Остальные пальцы должны мягко лежать на макушке. Прислушайтесь к звукам, которые раздаются у Вас внутри - к шуму своего дыхания, к стуку сердца и т.д. Оставайтесь в этом положении столько, сколько захотите, или до тех пор, пока не устану руки.

5. Групповая медитация «Слово». Группа садится кругом. Дается определенное слово, например, «сила». Затем следует 10-15 минут сосредоточиться на нем, изредка проговаривая его про себя. Для пояснения задания предлагается следующий образ - мысленно произнесите слово, подобно пузырю воздуха, лопнувшего на поверхности океана сознания. Но прежде чем пузырь достиг поверхности сознания, он прошел длинный путь в глубинах сознания. Сосредоточиться на смысле слова - это значит проследить зарождение его сути в глубинах сознания задолго до того, как оно примет законченную форму. При желании участники могут закрыть глаза. Работа над упражнением часто приводит к возникновению своеобразных переживаний.

6. Медитация для восстановления сил. Данная медитация подходит для работы с состояниями сильной усталости, чрезмерной истощенности, возникающих в условиях избытка информации и эмоциональных перегрузок.

Выберите удобное положение - обычно это положение лежа. Постарайтесь найти самую удобную позу и в течении некоторого времени просто полежите в расслабленном состоянии, сосредоточивая внимание на дыхании. Затем постарайтесь понять, что вам нужно в этом Вашем состоянии - какие люди, какая окружающая среда, какие потребности и желания Вам хотелось бы реализовать, осуществить и т.д. На следующей стадии этой медитации Вы представляете, что на вдохе в Ваше тело через ноги проникает свет. Это может быть какой-то яркий свет, можно выбрать цвет, в который будет окрашен этот свет. Вы собираете этот свет внутри живота или в области таза. Такую же визуализацию можно делать с руками и собирать свет в центре груди. В течение 15-20 минут подобные «маленькие каникулы» позволяют избавиться от физической и психологической нагрузки почувствовать себя «заново родившимся» Все выше предложенные техники медитации рассчитаны на то, чтобы их выполняли с ощущением полной свободы и безопасности. В таком случае медитация становится легкой в исполнении и приносит большую пользу. Это лучшее средство при работе со стрессами.

Некоторые рекомендации для проведения медитации.

- Медитацией нужно заниматься в безопасном и по возможности уединенном месте.
- Важно позаботиться о себе - должно быть удобно.
- Медитация не должна Вам мешать или заставлять Вас сильно изменять свой стиль жизни, свои убеждения.
- Вначале занимайтесь медитацией лишь несколько минут в день, постепенно увеличивая время.
- Если Вам понравится определенная техника и она будет приносить результаты, используйте ее почаще. Если же техника не нравится и толк от нее не заметен, то не стоит тратить на нее время.
- Существует следующее правило для медитации - все, от чего Вы получаете пользу, хорошо для Вас.
- Суть медитации заключается в том, чтобы отключиться на некоторое время от привычного потока мыслей, эмоций, чувств. Она не заставляет Вас заниматься вопросами духовности или становиться религиозными.

Блок 3. Обучение быстродействующим и долгосрочным методам по преодолению стресса.

Если Вы внезапно сталкиваетесь со стрессовой ситуацией, то можно использовать данную технику быстрого расслабления. Прежде чем начать выберите слово, которое будет ключевым при расслаблении. Это может быть слово «покой» или «мир», или даже «ничего». Выберите только одно из них,

через некоторое время оно станет импульсом для состояния умственного расслабления. Примерная техника быстрого расслабления.

Инструкция: «Положите ладонь на живот и убедитесь, что Вы дышите диафрагмой, в противном случае исправьте дыхание. Закройте глаза. Глубоко вдохните и мысленно произнесите ключевое слово. Задержите дыхание и напрягите плечи, поднимите их как можно выше. Медленно выдыхайте через рот. Делая это, полностью расслабьтесь - плечи опустятся в исходное положение. Во время выдоха громко произнесите вслух Ваше ключевое слово. Откройте глаза». Если есть время, то можно сочетать это упражнение с упражнением для мышечного расслабления. Пользоваться техникой быстрого расслабления необходимо каждый раз, когда появляется чувство напряжения, то есть еще до того, как произойдет стресс. Безусловно, нельзя делать это упражнение в ситуации, когда опасно закрывать глаза. В такой ситуации можно попытаться сделать его с открытыми глазами. После того, как инвалиды и ветераны боевых действий научатся управлять стрессовыми состояниями при помощи быстродействующих методов, следует перейти к долгосрочным методикам преодоления стресса.

Все предложенные выше методы саморегуляции можно отнести именно к быстродействующим.

Методики долгосрочного преодоления стресса строятся на принципах - предупреждения, планирования, перспективы и практики:

- Предупреждение означает понимание разницы между возбуждением и стрессом.

- Планирование означает знание своих уязвимых мест и знание, как их защитить.

- Перспектива означает, что человек знает, когда следует сделать выбор и контролировать себя, и знает, когда ослабить контроль.

- Практика означает, что недостаточно знать методы саморегуляции, самоуправление должно стать частью повседневной жизни.

Опираясь на эти принципы, инвалиды и ветераны боевых действий могут сами или при помощи ведущего группу психолога - составить индивидуальную систему саморегуляции стрессовых состояний. При этом важно учитывать личностные особенности и предпочтения инвалида и ветерана боевых действий, также степень результативности в применении тех или иных методов саморегуляции.

II этап. Психо-коррекционная работа осуществляется путем социально-психологического тренинга, нацеленного на личностный рост и развитие коммуникативной компетентности. Такие тренинг ориентируются на решение

широкого круга психо-реабилитационных задач. Среди них наиболее важными являются следующие:

- Познание участниками своих психологических и личностных особенностей, оценка эффективности предпочитаемых коммуникативных стратегий.
- Создание когнитивной модели жизнедеятельности, ощущения ценности собственной личности и укрепление уверенности в своих силах.
- Восстановление чувства личной целостности и контроля над событиями и эффективного общения.
- Решение личностных проблем участников, проявляющейся в сфере их общения с окружающими.

Таким образом, в процессе тренинга появляется место и для разблокировки системы психологической защиты инвалидов и создания эмоционально-поддерживающей атмосферы в группе, и для осуществления индивидуальной и групповой психокоррекции, и для обучения навыкам эффективного общения.

Программа тренинга

Рассчитана на 30 часов групповой работы и проводимого в течение 7 дней

Занятие №1. «Знакомство».

Целевые установки:

- Знакомство и разъяснение участниками сущности и возможности социально-психологического тренинга;
- Принятие группой правил групповой работы и создание в группе комфортной психологической атмосферы, безопасности и взаимной поддержки;
- Овладение участниками приемами расширения собственных психологических возможностей.

Занятие №2 «Читать человека, как книгу»

Целевые установки:

- «открытие» участниками психологических механизмов восприятия и понимания других людей;
- Формирование у участников навыков визуальной диагностики партнеров по общению (выявление эмоциональных состояний, репрезентативных систем, актуальных эго-состояний, степени искренности);

- Овладение участниками приемами расширения собственных психологических возможностей.

Занятие №3 «Хорошее начало-половина дела».

Целевые установки:

- Формирование навыков эффективного коммуникативного присоединения к партнеру по общению (пространственного, динамического, по ведущим репрезентативным системам, по актуальным эго-состояниям, по интересам и ценностям);

- Углубление процесса самопознания, развитие уверенности в собственной ценности и успешности);

- Овладение участниками приемами расширения собственных психологических возможностей и психической саморегуляции (снижение тревожности, купирование стресса).

Занятие № 4 «Общение-искусство влияния»

Целевые установки:

- Формирование навыков эффективного воздействия на партнеров по общению (нерефлексивное и рефлексивное слушание, техника задавания вопросов, использование формул позитивного влияния);

- Углубление процесса самопознания, коррекция самовосприятия, восстановление чувства целостности собственной личности;

Занятие №5 «Угол падения равен углу отражения».

Целевые установки:

- Формирование навыков общения с неприятными партнерами и партнерами-манипуляторами;

- Формирование уверенности в себе.

Занятие №6 «Нерешаемых проблем не бывает».

Целевые установки:

- Развитие навыков эффективного ролевого поведения;

- Решение личных коммуникативных проблем участников;

- Углубление процесса самопознания, выход на рефлексию целостности собственной личности, своего места в системе социальных связей и отношений.

III этап. Направлен на развитие коммуникативной компетентности и активности, личностного роста, вовлечение в общественную деятельность.

На III этапе психологической реабилитации главный акцент ставится на групповой работе, так как является наиболее эффективным средством психосоциальной помощи и поддержки инвалидов и ветеранов боевых действий. Эти группы не предполагают строго следования все классическим канонам групповой и тренинговой работы. Само их условное название как групп встреч и общения участников боевых действий и членов семьи ориентируют на позитивное общение с целью психогенных факторов (одиночество, дезадаптивное поведение, неблагоприятная ситуация в семье). Для участников боевых действий будем организовывать и проводить социально-досуговые мероприятия и привлекать к патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

Тренинговая программа для ветеранов боевых действий

Литературные источники, использованные в составлении тренинговой программы:

1. Бука Т.Л., Митрофанова М.Л. Психологический тренинг в группе. Игры и упражнения: учебн. пособие для вузов / сост., – М.: Ин-т психотерапии, 2005. – 128 с.
2. Вачков, И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: учебн. пособие / – М.: ОСЬ-89, 2000. – 223с.
- 3.

Содержание программы

Комплекс тренинговой программы включает в себя 3 этапа:

Этапы	Цели
I этап – ориентировочный (1-2 занятия)	Цель: создание благоприятных условий для работы в группе, ознакомление с основными принципами работы социально-психологического тренинга, формулирование правил группы
II этап – основной (3-12 занятий)	Цель этапа: коррекция тревожности и агрессивности у военнослужащих, развитие навыков общения, повышение самооценки, создание условий для самовыражения и раскрытия личностного потенциала военнослужащих.
III этап – закрепляющий (13-15 занятие)	Цель этапа: закрепление позитивных изменений в личности военнослужащих и формированию мотивации к дальнейшей службе, самосознанию и совершенствованию.

Каждое занятие тренинга состоит из следующих основных компонентов:

- вступление (приветствие, рефлексия прошлого занятия, разминка);
- основная часть (упражнения, направленные на достижения цели занятия);
- заключение (рефлексия и релаксация).

Основные **методы** работы на тренинге таковы: игра (психотехнические игры, игровые методы разрешения конфликтных ситуаций, ролевые игры и др.); групповая дискуссия (анализ ситуаций, мозговой штурм и т.д.); психогимнастика и техники телесно-ориентированной терапии, арт-терапия.

Можно выделить следующие формы работы на тренинге: индивидуальная работа, работа в парах, работа в микро-группе, групповая работа и др.

Организация групповых занятий

Каждое занятие рассчитано на 2 академических часа, частота проведения – 2- 5 раз в неделю.

Занятия должны проходить в комнате, имеющей достаточную площадь для проведения динамических упражнений и оборудованной доской или планшетом.

Ожидаемые результаты:

- снижение уровня тревожности и агрессивности у военнослужащих;
- формирование адекватной самооценки;
- повышение ответственности военнослужащих за собственные поступки;
- развитие способности к самоанализу и контролю поведения;
- формирование позитивных жизненных целей и повышение мотивации и способности к их достижению;
- формирование умения конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
- раскрытие творческого потенциала военнослужащих.

План тренинговых занятий

№	Темы, цель занятий	Содержание
1	<p>Тема: «Мы вместе: позитивно сотрудничать»</p> <p>Цель: создание благоприятных условий для работы в группе, ознакомление с новой формой работы – социально-психологическим</p>	<p>I. Вступление Введение. Слово ведущих. Приветствие. Разъяснение участникам об особенностях работы в тренинговой группе.</p> <p>II. Основная часть <i>Упражнение «Здравствуй, я рад познакомиться!»</i> Цель: Создание групповой атмосферы: знакомство участников. Время проведения: 10 мин. Содержание: Участникам предлагается сделать себе визитку, т.е. указать на карточке своё имя, которым они будут пользоваться на протяжении всех занятий. При этом можно взять себе имя/форму имени, которая комфортна: своё настоящее или игровое имя. Предоставляется полная свобода выбора.</p>

<p>тренингом и основными принципами работы социально-психологического тренинга.</p> <p>Ожидаемый результат: знакомство участников друг с другом, создание благоприятного психологического климата в группе.</p> <p>Материалы и оборудование: ватман, маркеры, листы бумаги формата А4 (по количеству участников)</p> <p>Количество часов: 1 час 30 минут.</p>	<p>Затем нужно прикрепить свою визитку на одежду.</p> <p>В дальнейшем на всём протяжении занятий участники будут обращаться друг к другу по этим именам.</p> <p>На выполнение даётся 3 мин.</p> <p>Обсуждение: по очереди каждый из участников представится и скажет о себе несколько слов, что он ожидает от занятий.</p> <p>Упражнение «Правила нашей группы».</p> <p>Цель: Выработка основных правил работы в тренинговой группе.</p> <p>Время проведения: 10-15 мин.</p> <p>Содержание: После того как участники познакомились, ведущий предлагает им правила работы в группе. Они их внимательно прочитывают и если все правила принимаются, то утверждают их. Если же участникам не нравится какое-либо правило, то они обосновывают своё недовольство и предлагают своё правило. Так же участники могут просто дополнить предложенные ведущим правила.</p> <p>Правила:</p> <ol style="list-style-type: none"> <i>1. Доверительный стиль общения.</i> Предлагаем принять единую форму общения на «ты», по имени. <i>2. «Здесь и теперь».</i> Во время занятий все говорят только о том, что волнует каждого; то, что происходит с нами в группе, мы обсуждаем здесь и теперь. <i>3. Не оцениваем друг друга.</i> Мы не говорим: «Ты мне не нравишься», а говорим: «Мне не нравится твоя манера общения». <p>Не переходим на личности.</p> <ol style="list-style-type: none"> <i>4. Уважение к говорящему.</i> Когда высказывается кто-либо из членов группы, мы его внимательно слушаем, даём возможность сказать то, что он хочет. Не перебиваем его. <i>5. Конфиденциальность всего происходящего в группе.</i> <p>Всё, что происходит во время занятий, никогда, ни под каким предлогом не выносятся за пределы группы. Мы доверяем друг другу и группе в целом.</p> <ol style="list-style-type: none"> <i>6. Активное участие в происходящем.</i> <p>Не замыкаемся в себе, всегда внимательны к другим, нам интересны другие люди.</p> <ol style="list-style-type: none"> <i>7. Искренность в общении.</i> Во время работы группы мы говорим только то, что чувствуем и думаем по поводу происходящего, т.е. только правду. Если нет желания говорить искренне и откровенно, то мы молчим. Без обиды принимаем высказывания других членов группы. <i>8. Как можно больше контактов и общения с различными людьми.</i> <p>У каждого из нас есть определённые симпатии. Но во время занятий мы стараемся общаться со всеми членами группы, и особенно с теми, кого меньше всего знаем. Правила записываются</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>на листе ватмана, который постоянно висит на стене во время всех последующих занятий группы.</p> <p>Краткое обсуждение выполнения задания.</p> <p>Игра «Ценности моей жизни»</p> <p>Цель: сплочение, нахождение общего среди участников.</p> <p>Время проведения: 10-15 мин.</p> <p>Содержание: Ведущий стоит в центре круга и говорит ценность, которая для него актуальна относительно к нескольким участникам, например:</p> <p>«Поменяйтесь местами те, для кого важно здоровье»</p> <p>Обсуждение: Обмен впечатлениями после игры:</p> <p>в каких случаях все менялись местами?</p> <p>Когда вставали несколько человек?</p> <p>Когда вставал только один человек?</p> <p>Упражнение «Пирамида»</p> <p>Цель: сокращение эмоциональной дистанции между военнослужащими в группе.</p> <p>Содержание: Одному из участников группы предлагается выйти в коридор или другое помещение. После того как он вышел, оставшиеся выстраиваются по приоритетам в ценностях так, чтобы получилась цепочка. Эта цепочка изображает пирамиду. Участник возвращается и должен вспомнить кому какие ценности были важны.</p> <p>Краткое обсуждение выполнения задания.</p> <p>III. Заключительная часть</p> <p>Время проведения: 10-15 минут</p> <p>Рефлексия. Используется метод последовательного напряжения и расслабления различных групп мышц. После выполнения упражнения участники рассказывают о своем опыте, отмечая, что хорошо получилось, а что было трудно расслабить.</p> <p>Получение обратной связи.</p> <p>Ответы на вопрос: «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе упражнений?»</p>
2	<p>Тема: «Познакомимся поближе»</p> <p>Цель: установить контакт с участниками боевых действий и создать положительную мотивацию к занятиям.</p>	<p>I. Вступление</p> <p>Приветствие участников.</p> <p>Получение обратной связи по итогам прошлого занятия: что для участников было особенно важным или интересным; предложите задать вопросы, которые у них возникли после первого занятия.</p> <p>Рассказ о цели и содержании данного занятия.</p> <p>Упражнение «Моё настроение».</p> <p>Цель: создание положительного настроения на работу.</p> <p>Время проведения: 5-10 мин.</p> <p>Участникам предлагается сравнить своё настроение с каким-либо цветом (как вариант может быть сравнение с цветом). Каждый по очереди высказывается, объясняя свой выбор.</p>

<p>Ожидаемые результаты: установление доверительных, партнерских отношений.</p> <p>Материалы и оборудование: пустая коробочка, листы бумаги формата А 4.</p> <p>Количество часов: 1 час 30 минут.</p>	<p>Краткое обсуждение выполнения задания.</p> <p>II. Основная часть</p> <p>Упражнение «Станьте в круг».</p> <p>Цель: сплочение коллектива на эмоциональном уровне.</p> <p>Время проведения: 10 мин.</p> <p>Все собираются тесной кучей вокруг ведущего. Когда он говорит «начали», закрывают глаза и начинают двигаться хаотичным образом в разные стороны, стараясь при этом ни на кого не наступить. При этом участники жужжат как пчёлы. Через некоторое время ведущий хлопает в ладоши. Все должны замолчать и застыть в том месте и позе, где их застал сигнал. Не открывая глаз и ни к кому не прикасаясь руками необходимо попробовать выстроиться в круг. Это должно происходить в полной тишине. Когда все участники заняли свои места и остановятся, ведущий хлопает в ладоши три раза, они открывают глаза и смотрят, какую фигуру удалось построить.</p> <p>Краткое обсуждение выполнения задания.</p> <p>Упражнение «Портрет»</p> <p>Цель: развитие умения анализировать личностные особенности других участников</p> <p>Время проведения: 15-20 минут</p> <p>Участникам предлагается нарисовать словесные портреты сидящего рядом по часовой стрелке.</p> <p>При этом надо стремиться к реальному сходству, подмечая индивидуальные личностные особенности.</p> <p>Чем больше похож портрет на человека, тем лучше. После того как задание выполнено, портреты отдают ведущему и он показывает их всей группе. Задача группы отгадать кто нарисован.</p> <p>Краткое обсуждение выполнения задания.</p> <p>Упражнение «Коллективная сказка»</p> <p>Цель: способствовать дальнейшему сплочению группы.</p> <p>Время проведения: 10-15 мин.</p> <p>Группе даётся задание придумать сказку. При этом первый говорит одно предложение, второй второе, представляющее собой продолжение сказки, и т.д. по кругу. В итоге должна получиться завершённая история.</p> <p>Краткое обсуждение выполнения задания.</p> <p>Упражнение «Зеркало»</p> <p>Цель: развитие внимания, умения работать в паре.</p> <p>Время проведения: 10-15 мин.</p> <p>Участникам предлагается разбиться по парам. Ведущий предлагает задания.</p> <p>Например: показываем характеристики, выделяющие участников. Особенность в том, что все задания необходимо выполнять</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>попарно, напротив друг друга. Один становится зеркалом, т.е. будет копировать все движения своего партнёра. Затем партнёры меняются ролями. Все задания выполняются молча. Краткое обсуждение выполнения задания. Упражнение «Записки» Цель: объединение группы общим секретом Предлагается написать записки с пожеланиями и сказать, что они будут прочитаны только в последний день занятий. Записки должны быть анонимными. После того как все закончили писать, ведущий собирает их и складывает в заранее подготовленную пустую коробку. Содержание записок может быть любым: от мудрых мыслей, которые посетили участников, до анонимных писем конкретному человеку. В последний день коробка вскрывается, записки вынимаются, тренер зачитывает их вслух. Зачастую можно прочесть очень любопытные вещи. III. Заключительная часть Релаксация. Используется метод последовательного напряжения и расслабления различных групп мышц. После выполнения упражнения участники рассказывают о своем опыте, отмечая, что хорошо получилось, а что было трудно расслабить. Получение обратной связи Ответы на вопрос: «Какое настроение у участников?» Оглашение тематики следующего занятия. Ритуал прощания.</p>
3	<p>Тама: «Я тебя понимаю» Цель: отработка навыков уверенного поведения. Ожидаемые результаты: создание спокойной, доверительной атмосферы в группе, тренировка участников группы навыкам расслабления, снятия телесных зажимов. Материалы и оборудование: бумага, скотч,</p>	<p>I. Вступление Приветствие участников. Получение обратной связи по итогам прошлого занятия: что для участников было особенно важным или интересным; предложите задать вопросы, которые у них возникли после первого занятия. Сообщение о цели и содержании данного занятия. Игра «Кенгуру» Цель: отработать навык взаимодействия с партнером, способствовать сплочению группы. Время проведения: 10мин Содержание: Участники делятся на пары. Один из них - кенгуру стоит, другой - кенгуренок - сначала встает спиной к нему (плотно), а затем приседает. Оба участника берутся за руки. Задача каждой пары именно в таком положении, не разнимая рук, пройти до противоположной стены, до ведущего, обойти помещение по кругу, попрыгать вместе и т. д.</p>

<p>ножницы</p> <p>Количество часов: 1 час 30 минут.</p>	<p>На следующем этапе игры участники могут поменяться ролями, а затем - партнерами.</p> <p>Обсуждение: участники игры в кругу делятся впечатлениями, ощущениями, возникшими у них при выполнении различных ролей.</p> <p>II. Основная часть</p> <p>Упражнение «Прогулка по сказочному лесу»</p> <p>Цель: снятие мышечных зажимов, развитие творческого воображения.</p> <p>Содержание: Ведущий предлагает участникам представить, что они находятся в сказочном лесу, и попревращаться в различных животных (зайца, волка, лису, медведя, змею, жирафа и т.д.). Во время выполнения упражнения особенно важно поддерживать атмосферу психологической безопасности и безоценочности.</p> <p>Обсуждение: после окончания упражнения участники обмениваются чувствами.</p> <p>Понятие «тревожность»</p> <p>Цель: осознание личностного смысла понятия «тревожность»</p> <p>Содержание: Участникам задается вопрос: «Какие ассоциации вызывает у вас это слово?»</p> <p>Все ассоциации записываются на доске.</p> <p>В ходе дальнейшего обсуждения необходимо подвести участников к представлению о том, что тревожность – это личностная черта, проявляющаяся в легкости формирования беспокойства и страхов.</p> <p>Упражнение «Я - Лучший»</p> <p>Цель: отработать навык уверенного поведения в конкретных ситуациях.</p> <p>Содержание: Упражнение проводится по кругу. Каждый участник выбирает для себя роль значимого для него и в то же время известного присутствующим человека (сказочный персонаж, литературный герой и т. д.). Затем он проводит самопрезентацию (вербально или невербально: произносит какую-либо фразу, показывает жест, характеризующий его героя).</p> <p>Остальные участники пытаются отгадать имя «кумира».</p> <p>Обсуждение: каждый участник вербализует те чувства, которые возникли у него в ходе презентации.</p> <p>Упражнение «Скульптура»</p> <p>Цель: развить умение владеть мышцами лица, рук, ног и т. д., снизить мышечное напряжение.</p> <p>Содержание: Участники боевых действий разбиваются на пары. Один из них - скульптор, другой - скульптура. По заданию взрослого (или ведущего-ребенка) скульптор лепит из «глины» скульптуру:</p>
---------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>-ребенка, который ничего не боится; -ребенка, который всем доволен; -ребенка, который выполнил сложное задание и т. д. Темы для скульптур может предлагать ведущий, а могут выбирать сами военнослужащие. Затем участники могут поменяться ролями. Возможен вариант групповой скульптуры Обсуждение: спросить, что чувствовали военнослужащие в роли скульптора, скульптуры, какую фигуру приятно было изображать, какую – нет. III. Заключительная часть Упражнение «Щепки на реке» Цель: создать спокойную, доверительную атмосферу в группе, провести релаксацию Время проведения: 15 минут Содержание: участники встают в два длинных ряда, один напротив другого. Это – берега реки. Расстояние между рядами должно быть больше вытянутой реки. По реке сейчас поплывут Щепки. Один из желающих должен «проплыть» по реке. Он сам решит, как будет двигаться: быстро или медленно. Участники игры - «берега»- помогают руками, ласковыми прикосновениями, движению щепки, которая сама выбирает путь: она может плыть прямо, может крутиться, может останавливаться и поворачивать назад... Когда Щепка проплывет весь путь, она становится краешком берега и встает рядом с другими. В это время следующая Щепка начинает свой путь... Упражнение можно проводить как с открытыми, так и с закрытыми глазами (по желанию самих Щепок). Обсуждение: участники делятся своими ощущениями, возникшими у них во время «плавания», описывают, что они чувствовали, когда к ним прикасались ласковые руки, что помогало им обрести спокойствие во время выполнения задания. Получение обратной связи через вопросы: «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе упражнений?». Оглашение тематики следующего занятия. Ритуал прощания.</p>
4	<p>Тема: «Мои проблемы» Цель: отработка навыков саморегуляции, разрядка агрессии. Ожидаемые</p>	<p>I. Вступление Приветствие участников. Получение обратной связи по итогам прошлого занятия: что для участников было особенно важным или интересным; предложите задать вопросы, которые у них возникли после первого занятия. Сообщение о цели и содержании данного занятия. Упражнение «Поговорим о дне вчерашнем»</p>

<p>результаты: создание спокойной, доверительной атмосферы в группе, тренировка участников группы в умении общаться.</p> <p>Материалы и оборудование: бумага, скотч, карточки со скороговорками.</p> <p>Количество часов: 1 час 30 минут.</p>	<p>Цель: получение обратной связи, создание атмосферы спокойного и откровенного обсуждения, настрой на более серьезное отношение при выполнении следующих упражнений и этюдов.</p> <p>Содержание: Работу лучше всего организовать в большом круге, а если присутствуют более 15–16 человек в микрогруппах по 7 – 8 человек. В ходе этого упражнения необходимо создать атмосферу неспешного, искреннего обмена мнениями. Высказываются только желающие, остальные внимательно слушают и помогают говорящему улыбкой, кивком головы и другими жестами. Ведущий: «Для эффективной работы группы нам необходимо обязательно анализировать то, что происходит во время занятий. Вы, вероятно, вспоминали прошедшую встречу. Поделитесь со всеми своими впечатлениями о прошедшем занятии. Что помогло в работе над собой? Что так и не получилось? В чем причины? Какие претензии есть к членам группы, ведущему? Все ли понятно? Может быть, есть предложения по их изменению и добавления?» Сообщение о цели и содержании данного занятия.</p> <p>II. Основная часть</p> <p>Мини-лекция «Что такое агрессивность»</p> <p>Цель: осознание смысла понятия «агрессивность», ее позитивных и негативных сторон</p> <p>Время проведения: 5-10 мин.</p> <p>Содержание: Тренер дает определение термина. Агрессия (от латинского «agressio» – нападение, приступ) - это мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам сосуществования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения (одушевленным и неодушевленным), приносящее физический ущерб людям (отрицательные переживания, состояния напряженности, страха, подавленности и т. д.)</p> <p>Обсуждение: Ведущий задает участникам следующие вопросы: «Какие ассоциации рождает это слово?», «Зачем агрессивность нужна человеку?», «А чем она может помешать?»</p> <p>Упражнение «Шла Саша по шоссе»</p> <p>Цель: снять эмоциональное напряжение в группе</p> <p>Содержание: упражнение проводится в два этапа. 1 этап. Каждый из участников получает карточку с какой-либо скороговоркой и вспоминает какую-либо ситуацию, в которой чувствовал себя раздраженным. Имитируя данную ситуацию, участники, насупив брови и сжав кулаки, ходят по комнате в сво-</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

бодном направлении и бормочут себе под нос скороговорку (в удобном для них темпе) – ворчат.

Время от времени они останавливаются друг перед другом и, потупив глаза, монотонно, тихим голосом, произносят скороговорку, стараясь интонацией и тембром голоса передать свое неудовольствие, раздражение: «Шла Саша по шоссе...».

После этого все продолжают бродить по комнате и «ворчать» себе «под нос». По сигналу тренера первый этап игры заканчивается.

2 этап. Участники с серьезными лицами молча ходят по комнате.

Время от времени они останавливаются друг перед другом и сердито грозным голосом, трижды выкрикивают текст своей скороговорки. После этого продолжают молча ходить по комнате, до следующей встречи.

Обсуждение: участники отвечают на вопросы тренера: «Что они чувствовали после проведения 1 и 2 этапов игры?».

«В каком случае удалось в большей степени освободиться от своих отрицательных эмоций?».

«Как участники поступают в реальной ситуации, если кто-либо из близких постоянно ворчит или кричит на них?». «Могли бы они посоветовать близким выразить гнев в другой форме?».

Данная игра, как правило, вызывает оживление в группе, снимает излишнее эмоциональное напряжение.

Многие участники, не выдерживая инструкции «говорить грозным голосом», начинают улыбаться и смеяться.

Упражнение «Обзывалки»

Цель: познакомить военнослужащих с игровыми приемами, способствующими разрядке гнева в приемлемой форме при помощи вербальных средств

Содержание: участники игры передают по кругу мяч, при этом называют друг друга разными необходимыми словами. Это могут быть названия деревьев, фруктов, грибов, рыб, цветов... Каждое обращение обязательно должно начинаться со слов «А ты...».

Например: «А ты-морковка!». В заключительном круге играющие обязательно говорят своему соседу что-нибудь приятное, например: «А ты - моя радость!..».

Примечание: игра будет полезна, если проводить ее в быстром темпе. Перед началом следует предупредить, что это только игра и обижаться друг на друга не надо.

Выполнение техники «И-а»

Цель: познакомить военнослужащих с безопасными способами разрядки агрессии.

Время проведения: 10-минут

Содержание: Для выполнения упражнения необходим стол с уложенным на нем подушками. Участники по очереди подходят к столу и резко бьют по подушкам рукой с громким криком «И-а».

«И» произносится на вдохе, «а» - на выдохе.

Примечание: Многие военнослужащие вначале очень стесняются выполнять это упражнение.

Особенно тяжело дается громкий крик. Здесь может помочь поддержка ведущего и все группы (например, порепетировать крик всем вместе, хором).

Обсуждение: участники отвечают на вопросы ведущего: «Что было сложного в этом упражнении?», «Помогает ли данное упражнение выразить свою агрессию?» и т.д

Упражнение «Эффективное взаимодействие»

Цель: научить выходить из конфликтных ситуаций приемлемыми способами.

Содержание:

1 этап Вербальный вариант.

Группа работает парами. Один из участников каждой пары держит в руках какой-либо значимый для него предмет (книгу, часы, тетрадь с записями и т. д.). Задача второго участника состоит в том, чтобы уговорить партнера отдать ему этот предмет. Первый участник может отдать предмет только тогда, когда захочет. Затем участники меняются ролями.

2 этап Невербальный вариант.

Упражнение выполняется аналогично вербальному варианту, но с использованием только невербальных средств общения.

Обсуждение упражнения целесообразно проводить после проведения обоих этапов. В ходе обсуждения участники по кругу делятся своими впечатлениями и отвечают на вопросы: «Когда было легче просить предмет?», «Какие слова или действия партнера побудили вас отдать его?»...

Некоторые участники осознают, что не умеют отказывать другим и при этом часто попадают в неприятные ситуации.

Далее все участники обсуждают возможности использования данного упражнения в повседневной практике.

II. Заключительная часть

«Медитация»

Цель: разрядка агрессивных эмоций

Время проведения: 10 мин

Содержание : участники расслабляются, закрывают глаза и представляют себя на небольшой выставке, где находятся портреты людей, вызывающих у них раздражение, обиду, гнев. Они «ходят» по этой выставке, рассматривают портреты. Затем выбирают один из этих портретов, представляют этого человека. Им предлагается представить, что они говорят этому человеку и делают с ним все, к чему побуждают их чувства, не сдерживаясь.

Обсуждение: участники делятся своими ощущениями,

		<p>возникшими у них во время «похода на выставку», описывают, что они чувствовали во время выполнения задания.</p> <p>Получение обратной связи через вопросы: «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе упражнений?», «Что понравилось в занятии?», «Что не понравилось?».</p> <p>Оглашение тематики следующего занятия.</p> <p>Ритуал прощания.</p>
5	<p>Тема: «Конфликт и пути его урегулирования»</p> <p>Цель: знакомство с понятием «конфликт», видами конфликтов и способами их разрешения.</p> <p>Ожидаемые результаты: расширение диапазона используемых стратегий в конфликте</p> <p>Материалы и оборудование: несколько старых газет, мелок, веревка длиной 8-10 метров. Количество часов: 1 час 30 минут.</p>	<p>I. Вступление</p> <p>Приветствие участников.</p> <p>Получение обратной связи по итогам прошлого занятия: что для участников было особенно важным или интересным; предложите задать вопросы, которые у них возникли после первого занятия.</p> <p>Сообщение о цели и содержании данного занятия.</p> <p>Упражнение «Комплимент»</p> <p>Цель: сплочение группы, создание рабочей атмосферы</p> <p>Время проведения: 5- 10 минут.</p> <p>Содержание: Участники становятся в круг и берутся за руки. Один из участников стоит в центре круга и начинает двигаться вдоль круга по часовой стрелке, останавливаясь около каждого участника в тот момент, когда тот скажет ему комплимент. После того как первый пройдет четверых из всех, второй начинает движение вслед за ним и т.д. по очереди.</p> <p>II. Основная часть</p> <p>Мозговой штурм «Что такое конфликт?»</p> <p>Цель: актуализация представлений участников о сути конфликтов.</p> <p>Время проведения: 10 минут.</p> <p>Содержание: Участникам предлагается высказаться, как они понимают, что означает понятие «конфликт».</p> <p>После их предположений озвучивается общепринятое понятие: «Конфликт - это противостояние сторон, точек зрения».</p> <p>В конфликтных ситуациях принято выделять оппонентов (противостоящие стороны) и собственно предмет конфликта (из-за чего стороны пришли к разногласию).</p> <p>Противостоящими сторонами могут выступать различные по составу и численности группы людей, целые народы, государства.</p> <p>Предметом конфликта может стать любая материальная вещь, точка зрения, приверженность к религии, национальность и т. д.</p> <p>По окончании краткой информационной справки военнослужащих просят вспомнить конфликтные ситуации, в которых они участвовали или которые они наблюдали, чем заканчивались эти противостояния?</p> <p>Упражнение «Веревка»</p>

Цель: воссоздание конфликтной ситуации в условиях группы.

Время проведения: 20 минут.

Содержание: По желанию выходят два добровольца. Ведущий дает им вводную ситуацию: два одноклассника повздорили из-за того, что один из них воспользовался мобильным телефоном другого с его разрешения, но «проговорил» много денег и не хочет оплачивать свои переговоры.

Первый стоит на том, что он это сделал с разрешения другого, и они не устанавливали время разговоров.

Второй требует оплаты. Ни одна сторона не идет на примирение, причем на свою сторону пытается перетянуть одноклассников.

Двое оппонентов берутся за разные концы веревки и начинают тянуть в стороны, доказывая свою правоту и прося помощи у других участников группы, Ребята, поддерживающие ту или иную сторону, также берутся за концы веревки и тянут в сторону поддерживаемой ими точки зрения.

В конце концов, в «конфликт» вовлекается вся группа.

Ведущие отводят в сторону главных оппонентов, а остальные продолжают тянуть веревку, стремясь отстоять свое мнение.

Спустя некоторое время ведущий останавливает ребят и переходит к обсуждению.

Информационная часть

«Виды конфликтов и способы их разрешения»

Цель: знакомство с видами конфликтов и способами их разрешения.

Содержание:

Ведущий: «В ходе предшествовавшей игры вы наглядно продемонстрировали, каким образом разворачивается конфликт.

В противоборство была вовлечена вся группа. В конце два «зачинщика» отошли в сторону, а остальные продолжали спорить. Хорошо, что это была игра и члены группы не рассорились.

Но в жизни бывает совсем по-другому.

Из-за того что два человека не смогли разрешить свой спор, весь класс мог разбиться на два враждующих лагеря. Этот конфликт был деструктивным. Действительно, конфликты могут быть конструктивными и деструктивными. В конструктивных конфликтах возникают новые связи, взаимодействия, в деструктивных-напротив, отношения разрушаются.

Конфликтные ситуации вызывают у людей определенные негативные чувства. Для того чтобы конфликты не приносили негативных последствий, их нужно уметь разрешать».

Далее рассказывается о способах разрешения конфликта, а военнослужащие иллюстрируют их примерами из своей жизни:

Уход: уклонение от конфликта, стремление выйти из конфликтной ситуации, не разрешая ее. Испытываемые при этом

чувства: затаенный гнев, депрессия. Обидчика игнорируют, отпускают ехидные замечания за спиной, отказываются от дальнейших отношений.

Приспособление: изменение своей позиции, сглаживание противоречий, отказ от своих интересов. При этом человек подавляет свои негативные эмоции, делает вид, что все в порядке, что ничего не произошло, ругает себя за свою раздражительность, вынашивает план мести.

Конкуренция (силовое решение, борьба): соперничество, открытая борьба за свои интересы, отстаивание своей позиции, стремление доказать, что другой не прав, попытки перекричать его, применить физическое насилие, требование беспрекословного подчинения, попытки перехитрить, призвать на помощь союзников, шантаж разрывом отношений.

Компромисс: урегулирование разногласий через взаимные уступки. Поддерживаются дружеские отношения, предмет спора делится поровну.

Сотрудничество (поиск нового решения): в выходе из конфликта все стороны удовлетворяются полностью через нахождение замен предмета спора на равнозначные или на более ценные.

Упражнение «Датский бокс»

Цель: выявление возможностей конструктивного разрешения споров.

Время проведения: 10 минут.

Содержание: Ведущий: «Эту игру придумали датские мужчины, чтобы коротать долгие зимние вечера. В эту игру могут играть все, потому что все в ней зависит не от силы, а от скорости реакции и остроты глаз. Можно выиграть и хитростью, если делать обманные движения и броски, поддаваться на время, чтобы затем воспользоваться снижением внимания партнера.

Разбейтесь на пары и встаньте друг против друга на расстоянии вытянутой руки.

Затем сожмите руку в кулак и прижмите его к кулаку партнера так, чтобы мизинец был прижат к его мизинцу, ваш безымянный - к его безымянному и т. д.

Четыре пальца должны быть крепко прижаты. На счет «три» в бой вступают большие пальцы. Побеждает тот, чей большой палец окажется сверху, прижав большой палец партнера к его кулаку хотя бы на секунду.

Проиграйте несколько раундов, с каждым разом у вас будет получаться все лучше и лучше. Закончив игру, поблагодарите партнера за честный бой».

Замечания для ведущих: Нужно предупредить участников, что причинять боль партнеру не следует.

		<p>Упражнение «Разговор с собой»</p> <p>Цель: развитие навыков анализа поведения.</p> <p>Время проведения: 10 минут.</p> <p>Содержание: Участникам предлагается проанализировать свои чувства, мысли и действия во время предыдущей игры. Что они могут сказать самим себе? Как они оценивают свои чувства? Если пришлось проиграть, чувствовали ли обиду и на кого? А если выиграли, появилось ли чувство удовлетворения? Если найдутся добровольцы, им можно предложить рассказать группе, что они сами себе сказали после победы (поражения).</p> <p>Замечания: Если случится так, что добровольцев не найдется, не стоит насильно заставлять ребят рассказывать о том, что они думают. Самое главное, что они научились проигрывать или выигрывать не просто так, но и анализируя свои чувства.</p> <p>II. Заключительная часть</p> <p>Упражнение «Бумажные мячики»</p> <p>Цель: достижение состояния эмоциональной разрядки.</p> <p>Время проведения: 5 минут.</p> <p>Содержание: На полу проводится «граница». Группа делится на две команды, из газет сминаются «мячики». По команде ведущего команды перебрасывают на противоположную сторону «мячики». Задача: перебросить их как можно больше, чтобы почти все «мячики» оказались на территории «противника».</p> <p>Замечания для ведущих: Поиграйте вместе с участниками. Получение обратной связи через вопросы: «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе упражнений?», Оглашение тематики следующего занятия. Ритуал прощания.</p>
6	<p>Тема: «Эффективные приемы общения»</p> <p>Цель: Обучение на практике способам разрешения конфликтных ситуаций в межличностных отношениях.</p> <p>Ожидаемые результаты: расширение диапазона используемых</p>	<p>I. Вступление</p> <p>Приветствие участников.</p> <p>Получение обратной связи по итогам прошлого занятия: что для участников было особенно важным или интересным; предложите задать вопросы, которые у них возникли после первого занятия.</p> <p>Сообщение о цели и содержании данного занятия.</p> <p>Упражнение «Испорченный телефон»</p> <p>Цель: сплочение группы, создание рабочей атмосферы</p> <p>Время проведения: 5- 10 минут.</p> <p>Содержание: Участники встают в цепочку. Психолог встает в конце цепочки. Таким образом, все военнослужащие повернуты к нему спиной. Хлопком по плечу он предлагает повернуться к нему лицом стоящему впереди подростку. Затем он жестами показывает какой-либо предмет (спичечный коробок, пистолет, волейбольный мяч и т.д.).</p>

<p>подростками стратегий в конфликте.</p> <p>Материалы и оборудование: большие листы бумаги, эластичные бинты, повязки на глаза, фломастеры, воздушные шары по количеству участников, магнитофон, аудиокассета с записью медиативной и веселой музыки.</p> <p>Количество часов: 1 час 30 минут.</p>	<p>Первый участник поворачивается лицом ко второму и также хлопком по плечу просит его повернуться и показывает предмет, второй передает третьему, третий – четвертому и т.д. Последний участник показывает предмет.</p> <p>I. Основная часть</p> <p>Упражнение «Толкалки»</p> <p>Цель: развитие навыков анализа конфликтных ситуаций.</p> <p>Содержание Ведущий: «В другом варианте разрешения конфликтов (силовом решении, борьбе) конфликт может привести к разрыву отношений. У людей, являющихся непосредственными участниками конфликта, и тех, кто за ним наблюдает и вовлекается в него, возникает масса негативных чувств: злоба, ненависть, гнев, физическое насилие, унижение. В этой борьбе люди часто не рассчитывают свои силы, переходят дозволенные границы.</p> <p>Между тем даже открытом в соперничестве не следует унижать соперника».</p> <p>Группа разбивается на пары. Партнеры встают на расстоянии вытянутой руки друг от друга, руки подняты на высоту плеч и опираются на ладони соперника. По сигналу ведущего пары начинают толкать друг друга ладонями, стараясь сдвинуть с места «соперника».</p> <p>Обсуждение: Какие чувства вы испытывали в отношении партнера? Старались ли вы его уберечь от травм? Хотелось ли вам выиграть любыми путями? Нужно ли в настоящих конфликтах «беречь» соперника, или для выигрыша можно применять любые способы? Если бы это была не игровая ситуация, как бы вы действовали? Случалось ли вам наблюдать, как конфликтные ситуации начинались с безобидных игр? Что происходило? Почему ребята так себя вели?</p> <p>Замечания для ведущих: Нужно предупредить участников, чтобы они были предельно внимательны и не травмировали друг друга. Упражнение можно модифицировать, можно толкаться скрещенными руками, спинами.</p> <p>Упражнение «Головомяч»</p> <p>Цель: развитие навыков сотрудничества в разрешении конфликтных ситуаций.</p> <p>Содержание: <i>Ведущий:</i> «В случаях урегулирования разногласий стороны приходят к общему решению через договор, нахождение общего решения, в этом способе разрешения конфликтов дружеские отношения сохраняются и переходят на более качественный</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>уровень, люди уважают друг друга».</p> <p>Группа распределяется на пары. На пол между ребятами кладется надутый воздушный шарик. Задача: поднять его с пола без помощи рук. После того как все шары подняты, ребятам предлагается зажать по одному шарикку между лбами и по одному между животами.</p> <p>Задача: перенести шарикки в противоположный угол комнаты без помощи рук, и договориться со всеми .</p> <p>Обсуждение: Как пары пришли к решению трудного вопроса? Сразу ли удалось выполнить задачу или пришлось преодолеть трудности? Какие?</p> <p>План решения задачи обговаривался заранее или он возник в процессе?</p> <p>Случалось ли вам в жизни встречаться с ситуациями, когда приходилось договариваться с соперником?</p> <p>Групповая дискуссия «Чему мы научились при разрешении конфликтов»</p> <p>Цель: развитие навыков в разрешении конфликтных ситуаций</p> <p>Содержание: Разбирается настоящая конфликтная ситуация, в которой военнослужащие принимали участие. Анализируются причины ее возникновения, способ разрешения, итог конфликта?</p> <p>Как могла бы эта ситуация разрешиться с учетом полученных навыков?</p> <p>Ведущему необходимо принять активное участие в дискуссии, можно привести свои примеры конфликтных ситуаций.</p> <p>III. Заключительная часть</p> <p>Примечания для ведущих:</p> <p>Примите участие в игре, это очень весело и помогает сбросить негативные эмоции.</p> <p>Получение обратной связи через вопросы: «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе упражнений?»),</p> <p>Оглашение тематики следующего занятия.</p> <p>Ритуал прощания.</p>
7	<p>Тема: «Властелин эмоций»</p> <p>Цель: Обучение на практике способам и приемам саморегуляции.</p> <p>Ожидаемые результаты: расшир</p>	<p>I. Вступление</p> <p>Приветствие участников.</p> <p>Получение обратной связи по итогам прошлого занятия: что для участников было особенно важным или интересным; предложите задать вопросы, которые у них возникли по итогам занятий.</p> <p>Сообщение о цели и содержании данного занятия.</p> <p>II. Основная часть</p> <p>Цель: создание рабочей атмосферы, позитивного настроения.</p> <p>Притча. Когда-то давно старый индеец открыл своему внуку одну</p>

<p>ение диапазона используемых приемов управления собственными эмоциями.</p> <p>Материалы и оборудование: большие листы бумаги, повязки на глаза, фломастеры, магнитофон, аудиокассета с записью медиативной музыки.</p> <p>Количество часов: 1 час 30 минут.</p>	<p>жизненную истину. В каждом человеке идет борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло – зависть, ревность, сожаление, эгоизм, амбиции, ложь...</p> <p>Другой волк представляет добро – мир, любовь, надежду, истину, доброту, верность...</p> <p>Маленький индеец, тронутый до глубины души словами деда, на несколько мгновений задумался, а потом спросил: – <i>А какой волк в конце побеждает?</i> Старый индеец едва заметно улыбнулся и ответил: – <i>Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь.</i></p> <p>Упражнение «Корзина ожиданий» <i>Материалы:</i> листы для записей, ручки, цветные маркеры. <i>Задание:</i> Ведущий просит участников написать на листах свои ожидания от тренинга и положить их в корзину. <i>Обсуждение:</i> после упражнения на знакомства или в конце первого дня перед заключительным словом тренера.</p> <p>Упражнение «Алфавит предпочтений» <i>Цель:</i> Упражнение помогает участникам узнать что-то новое друг о друге, включает их в активную совместную деятельность. <i>Материалы:</i> листы формата А4, карандаши <i>Задание:</i> группа необходимо поделить на мини-группы по 3 человека. Каждая мини-группа получает один лист бумаги, карандаши/фломастеры. Каждая тройка выбирает из Алфавита три буквы и за 2-3 минуты придумывает как можно больше на эти буквы чего-то, что нравится всем участникам мини-группы (например, «А» - апельсин, активность; «О» - отдых, одеяло, ответственность и т.д.). После этого мини-группа презентует свою работу всем участникам.</p> <p>Рисуночный тест У. Аве-Лаллемант «Звезды и волны»¹ Данный тест целесообразно использовать для диагностики психических состояний и внутри-личностных проблем человека. Автор теста исходит из положения, что любые отклонения от норм в рисунке, которые мы можем рассматривать как дефект, искажение, нарушение адекватности и целостности рисуемого образа, а также акцентирование некоторых деталей, могут свидетельствовать о наличии каких-либо особенностей в структуре личности или поведении обследуемого человека.</p> <p>По утверждению А.А. Бодалева, восприятие эмоционального состояния человека через внешнюю экспрессию оказывает прямое влияние на формирование впечатления о нем как личности, выступая, таким образом, и одним из основных регуляторов общения.</p> <p>Как проективный метод тест «Звезды и волны» позволяет увидеть отображение опыта отношения к миру, восприятия окружающей действительности.</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

¹. Аве-Лаллемант, У. Графический тест «Звезды и волны» / У. Аве-Лаллемант. - СПб., 2002

Процедура тестирования: Для проведения тестирования дается следующая инструкция:

«Нарисуйте звездное небо над волнами моря».

Необходимо использовать только простой карандаш.

Время выполнения теста не ограничено.

Тест не должен выполняться художественно, а должен рисоваться спонтанно. Бывает, что тест выполняется только наполовину: рисуются только волны или, чаще, только звезды. В этом случае не следует вмешиваться и побуждать к дальнейшему рисованию, так как такой результат весьма показателен. После выполнения задания желательно попросить рисующего дать пояснения к своим рисункам.

В целях контроля через некоторое время тестирование можно повторить.

Упражнение «Стакан воды»

Цель: Создать атмосферу групповой поддержки, формирование обстановки взаимного доверия, эмоциональной близости участников.

Задание: Участники становятся плотным кругом, плечо к плечу. Тренер просит добровольца который начнет упражнение – налить в стакан воды и передать по кругу. Группа начинает медленно и плавно «передавать полный стакан с водой» так, что бы он не упал и не разлился.

Вопросы для обратной связи:

Как вы чувствовали себя во время упражнения? Был страх, почему? Что чувствовали те, кто передавал стакан с водой?

Упражнение «Прочь тревога»

Всё, что связано с военной сферой, часто относится к зоне повышенной тревожности, что, в свою очередь, ведёт к увеличению конфликтности и эмоциональному выгоранию.

Цель: Выявить стрессогенные факторы, сформировать представление о способах управления тревогой.

Материалы: листы формата А4, ручки

Задание: Запишите основные, на ваш взгляд, стресс-факторы, связанные с вашей профессиональной деятельностью. Оцените их по 10-ти бальной шкале, где 1 – минимальный показатель, 10 – максимальный показатель напряжения.

Вопросы к обсуждению: *Есть ли в группе совпадения стресс-факторов по наименованию и/или степени интенсивности? Какими на ваш взгляд способами можно добиться уменьшения влияния стресс-фактора?*

Информирование:

Мини – лекция «Учимся ослаблять тревогу»

Цель - формирование представлений о способах управления состоянием тревоги.

Точность – вежливость королей...

Испытываете тревогу и чувство неопределенности, теряете контроль над ситуацией? Детализируйте. Ищите конкретную, точную, проверенную информацию. Ищите факты. Уже сам процесс поиска отвлечет Вас от автоматических и тревожных мыслей. Четко оцените соотношение ваших возможностей с уровнем решаемых задач.

Волшебный закон Парето великолепно работает и здесь: рутина и творчество, легкие (привычные) и трудные (развивающие) задачи должны соотноситься в пропорции 80 на 20, где соответственно, всего сложного и нудного должно быть поменьше.

Лучше горькая, но правда...

Не игнорируйте тревогу, не прячьтесь от неё. Это не принесёт Вам успокоения, а лишь подстегнёт на более сильный приступ. Не стоит бороться. Расслабьтесь и просто признайте её существование. Желательно словами и вслух.

Щёлк туда, щёлк сюда...

Чаще используйте переключение с интеллектуального на физический труд. Для этого и были придуманы производственные зарядки. Если же Ваш основной вид занятий – физический труд, тогда наоборот, потратьте 5 минут на размышления и саморефлексию (или декларирование любимых стихов).

Спокойствие, только спокойствие...

Хотя медитация и различные системы дыхательных гимнастик не пользуются в нашей стране такой популярностью, как на Востоке, но умные китайцы поняли их несомненную полезность еще 5 тысяч лет назад. Поэтому и нам стоит прислушаться. Положительный эффект от медитации сравним с эффектом от депрессантов – действенно и без побочных негативных последствий. Дыхательные техники приносят не меньше пользы: снимают нервное напряжение, улучшают кровообращение и способствуют ускорению общего обмена веществ. Не понимаете китайцев? Тогда больше гуляйте. Скандинавская ходьба, прогулки по парку или лесу, свежий воздух помогут Вам добиться психологического спокойствия и душевной гармонии.

Современный абстракционизм...

Тревога приходит и уходит, а жизнь продолжается. Стоит ли её тратить на бесплодные переживания? Понаблюдайте за тревогой с позиции «сверху» (абстрактного наблюдателя). Это

позволяет снизить эмоциональный накал, прибавить объективности и рассудочности нашему видению, оценить ценностный и смысловой аспект проблемы. Рутинность также помогает снизить уровень тревожности. Занимайтесь хобби, смотрите фильмы, убирайтесь, занимайтесь спортом - старайтесь периодически отключаться от новостного потока и уделять время себе и своему организму.

Я, ты, он, она – вместе целая страна...

Обращайтесь за помощью к коллегам. Хорошее и спокойное настроение одного человека передается другим. Сегодня поддержат Вас, завтра поможете Вы. Солидарность – это основа жизни на земле. Возможность «бояться вместе» размывает тревогу на всех, она не выдерживает конкуренции и уходит.

Не стоит забывать, что постоянная, без видимой причины тревога – это сигнал бедствия организма. Ищите причины. Не получается самостоятельно выявить источник беспокойства? Обратитесь к специалисту.

Упражнение «Наши эмоции»

Цель: способствовать осознанию участниками тренинга места положительных и отрицательных эмоций в жизни, их роли в сохранении или потере здоровья.

Упражнение направлено на развитие эмоциональной устойчивости.

Материалы: листы формата А4, ручки.

Задание: Участникам предлагается разделить лист бумаги на 2 части, слева написать положительные эмоции, которые посещают нас чаще всего, а справа - отрицательные. Ведущий предлагает участникам тренинга, опираясь на результаты предыдущего упражнения, ответить на серию вопросов:

- *Какие эмоции преобладают в нашей жизни?*
- *Какие из эмоций, на ваш взгляд, ведут к болезни? Какие способствуют сохранению и укреплению здоровья?*
- *Стоит ли подавлять негативные эмоции?*
- *Следует ли врачу для сохранения здоровья «экономить» эмоции, расходовать их рационально и использовать актерскую технику «представления» (показываю внешне, но не переживаю)?*

Вывод: необходимо учиться управлять эмоциональными состояниями, но суть управления кроется не в подавлении каких-либо эмоций (это путь к болезни). Следует учиться вызывать положительные переживания и преобразовывать негативные.

Упражнение «Лавка эмоций»

Цель: способствовать осмыслению ценности эмоциональной составляющей нашей жизни.

Материалы: не требуются.

Задание: «В продолжение предыдущего упражнения представьте себе, что вы поехали отдыхать в далекую-далекую страну, решили посетить местный базар и на его искривленных улочках вдруг набрали на необычную лавку - здесь можно продать любую свою эмоцию и получить взамен другую.

От каких эмоций вы хотите избавиться? Какую хотели бы приобрести?

Можно использовать список эмоций с предыдущего упражнения «Наши эмоции». Представьте себе, что я - продавец в этой лавке. Попробуйте рассказать о своей эмоции, которую хотите продать, подберите аргументы, чтобы убедить меня в том, что я должна заключить с вами сделку. Помните, потом нельзя будет вернуть назад то переживание, от которого вы хотели избавиться».

Вопросы для обсуждения:

Удалось ли сделать выбор? Трудно ли было придумать рекламу для эмоции? Какие приемы использовали для этого, что было особенно удачным? Не исчезло ли желание избавиться от какого-либо переживания в процессе игры?

Блок «Обучение техникам эмоциональной саморегуляции (нейтрализация негативных эмоций)».

Упражнение «Пресс»

Цель: овладение техниками эмоциональной саморегуляции.

Материалы: не требуются.

Задание: «Представьте себе, что у вас внутри, на уровне груди, находится мощный пресс, который движется сверху вниз, выталкивая возникшие отрицательные эмоции и связанное с ними внутренне напряжение. Важно отчетливо ощутить тяжесть пресса».

Обсуждение: не требуется.

Упражнение «Лёд»

Цель: овладение техниками эмоциональной саморегуляции.

Время: 5 минут.

Задание: «Представьте себе, что ваша отрицательная эмоция - это кусок льда, который помещается у вас в груди. Ощутите этот лед: он холодный, с острыми гранями, неприятный. Внутри вас постепенно появляется теплый луч. Ощутите, какой он приятный, согревающий. Он топит лед, лед постепенно превращается в капли воды, освежающие вас».

—

Еще один способ помешать развитию синдрома эмоционального сгорания или наоборот предотвратить его наступление, это релаксация – метод, с помощью которого можно частично или полностью избавиться от физического или психического

напряжения.

Релаксация является, очень полезным методом, поскольку овладеть им довольно легко – для этого не требуется ни специального образования и даже природного дара. Большинство из нас уже настолько привыкло к душевному и мышечному напряжению, что воспринимают его как естественное состояние, даже не осознавая, насколько это вредно. Следует четко уяснить, что освоив релаксацию, можно научиться это напряжение регулировать, снижать и расслабляться по собственной воле, по своему желанию.

Упражнение «Попа усталого кучера»

Цель: овладение техниками релаксации.

Материалы: не требуются.

Задание: «Сядьте удобно, обопритесь на спинку стула. Сосредоточьтесь на дыхании: дышите спокойно, глубоко. Начинайте расслабление с «маски релаксации»: расслабьте мышцы лица, бровей, закройте глаза, внутренний взор сосредоточьте на переносице. Язык мягкий, его кончик находится у корней верхних зубов. Губы полуоткрыты, верхние и нижние зубы не соприкасаются.

Почувствуйте: ваше лицо полностью расслаблено, как лицо глубоко спящего человека. Расслабьте мышцы тела: представьте, что ваша голова - цветок на стебельке, который колыхается под дуновением ветра. Опустите плечи, расслабьте мышцы спины, пусть руки свободно свисают с коленей. Поставьте ноги под прямым углом к поверхности пола, расслабьте мышцы, слегка разведите колени.

Почувствуйте расслабление во всем теле: ваша поза напоминает позу кучера, уснувшего на козлах.

Важен момент выхода из позы расслабления: начните с лица, верните тонус мышцам, дотроньтесь легким движением пальцев до закрытых глаз и откройте их, проведите ладонями по лицу сверху вниз, как бы снимая маску. Поднимите голову, выпрямитесь, верните тонус мышцам рук, ног.

Упруго встаньте, почувствуйте мобилизованность во всем теле, улыбнитесь».

Упражнение «Ради этого стоит жить»

Цель: познакомить участников тренинга со способами преодоления стрессовых ситуаций (например, связанных с последствиями финансового кризиса, семейными несчастьями, профессиональным крахом).

Материалы: листы формата А4, ручки/карандаши/фломастеры.

Задание: «Возьмите лист бумаги, начните рисовать цветок (ромашку). Нарисуйте сердцевину, напишите в ней своё имя.

Подумайте, из чего состоит ваша жизнь, что в ней вы цените больше всего - это будут лепестки цветка. В жизни эти лепестки неодинаковы: что-то для нас более важно, чему-то мы уделяем больше внимания.

Нарисуйте эти лепестки и подпишите каждый из них (семья, любовь, дети, работа, карьера, деньги, отдых и т.д.) У любого цветка должен быть стебелёк - то, на чем держится наша жизнь. Как вы думаете, что это? Если у вас случилась большая неприятность, беда, например, вы лишились заработка, зачеркните или заштрихуйте этот лепесток. Несколько раз для себя повторите: «Да, я лишился денег, но у меня осталось все остальное... Ради этого стоит жить!»

Обсуждение: не требуется.

Упражнение «Мой новый дом»

Цель: расширить горизонты видения участников, определить новые цели, перспективы в жизни, новую траекторию развития.

Материалы: листы формата А4, ручки/карандаши/фломастеры.

Задание:

Первая часть «Расширяем жилплощадь»

Тренер раздает участникам листы. «Нарисуйте на этом листе свою зону профессионального комфорта в виде дома или квартиры, напишите на «комнатах» свои задачи, цели, желания в профессиональном плане. Внимательно посмотрите на получившийся рисунок. *Какие чувства и ощущения он вызывает? Не кажется ли Вам, что Вы выросли из этих «квадратных метров», что Вы достойны большего?*

Тогда «добавьте площади» - дорисуйте комнаты, пристройки. Расширьте себе пространство для манёвра. Напишите на новых «комнатах» новые задачи.

Вопросы для обсуждения:

Как Вам нравится ваша новая жилплощадь? Появился ли дискомфорт от «расширения», возникло ли чувство тревоги, страха? Или, наоборот, возникло чувство любопытства, эмоционального подъема, возбуждения, предвкушения? А может быть ощущение спокойствия и уверенности, что всё идет по плану?

Вторая часть «Соседи»

На месте вашего старого дома построили большой многоквартирный дом, где вы все получили новые просторные квартиры. Теперь рядом с вами живут ваши соседи, сегодня у всех новоселье и вы пошли друг к другу в гости. Возьмите лист вашего соседа справа/слева и напишите рядом с его «новой квартирой»:

Я хочу поблагодарить тебя за...

Я хочу пожелать тебе...

Потом передают листок соседу справа/слева, который также

		<p>пишет свои пожелания соседу. Так продолжается до тех пор, пока к участникам не вернутся их листы.</p> <p><u>Вопросы для обсуждения:</u> <i>Вам нравится ваш новый большой многоквартирный дом? А соседи? Как вы сейчас чувствуете себя в зоне своего комфорта, чем гордитесь?</i></p> <p>Цель: выход из занятий, закрепление навыков эффективного общения</p> <p>Содержание: Предлагается выразить свою благодарность участникам группы: «Я тебе благодарен за...».</p> <p>Окончание тренинга, заключительное слово тренера, обратная связь по всему тренингу (обобщение «дерева прогресса» - упражнение «Что я заберу с собой»).</p> <p>Для обратной связи используется «Дерево прогресса».</p> <p>На листе формата А3 нарисовано дерево. В конце каждого тренингового дня участники могут выбрать один из 3-х стикеров (лист, яблоко) и наклеить его на дерево в любое место по своему усмотрению.</p> <p>В зависимости от выбранного стикера и его положения на дереве можно обсудить с участниками эффективность тренингового дня / тренинга в целом.</p> <p>Ритуал прощания.</p>
8	<p>Тема: «Полюбить себя»</p> <p>Цель: прояснение «Я-концепции»; развитие уверенности в себе через любовь; закрепление благоприятного отношения к себе.</p> <p>Ожидаемые результаты: повышение самооценки.</p> <p>Материалы и оборудование: повязки на глаза, бумага, магнитофон.</p> <p>Количество часов: 1 час 30 минут.</p>	<p>I. Вступление</p> <p>Приветствие участников.</p> <p>Получение обратной связи по итогам прошлого занятия: что для участников было особенно важным или интересным; предложите задать вопросы, которые у них возникли после первого занятия.</p> <p>Сообщение о цели и содержании данного занятия.</p> <p>Упражнение «Молекулы»</p> <p>Цель: создание благоприятной для дальнейшей работы атмосферы.</p> <p>Содержание: Военнослужащим предлагается представить себя атомами: согнуть руки в локтях и прижать кисти к плечам. Психолог говорит: «Атомы постоянно двигаются и время от времени объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разное, оно будет определяться тем, какое число будет названо. Сейчас начните быстро двигаться по этой комнате, и я время от времени буду говорить какое-то число, например три. И тогда атомы должны объединиться в молекулы, по три атома в каждой. Молекула должна выглядеть так: атомы стоят лицом друг к другу, соприкасаясь друг другом предплечьями».</p> <p>II. Основная часть</p> <p>Упражнение «Бип!»</p> <p>Цель: развитие навыков эффективного общения.</p> <p>Время проведения: 15 минут</p>

Содержание: Вся группа, за исключением водящего, сидит кругом (на стульях или в креслах).

Водящий с завязанными глазами ходит внутри круга, периодически садясь к участникам на колени. Его задача – угадать, к кому он сел. Ощупывать не разрешается, садиться надо спиной к сидящему, так, как будто садишься на стул.

Сидящий должен сказать «Бип!», желательно «не своим голосом», чтобы его не узнали. Если водящий угадал, на чьих коленях он сидит, то это член группы начинает водить, а предыдущий садится на его место.

Упражнение «Не могу полюбить себя»

Цель: определение своих лучших качеств, использование их в качестве ресурса в преодолении трудных ситуаций.

Время проведения: 20 минут

Содержание: Ведущие: «В течение ближайших 15 минут вы должны составить как можно более подробный список причин, по которым вы не можете полюбить себя. Если вам не хватит отведенного времени, можете писать дальше, но ни в коем случае не меньше. Написали?»

Теперь вычеркните все то, что относится к общим правилам, принципам типа: «Любить себя нескромно», «Человек должен любить других, а не себя». Мы уже выясняли, что подобные высказывания – лишь ширма, за которой неудачник прячется от реальных причин своих неудач. Поэтому пусть в списке останется лишь то, что связано лично с вами.

Теперь перед вами список ваших недостатков. Этот список, короткий или длинный, список того, что портит вам жизнь.

Прежде всего подумайте: если бы эти недостатки принадлежали не вам, а какому-нибудь другому человеку, которого вы очень любите, какие из них вы простили бы ему или, может быть, посчитали даже достоинствами? Вычеркните эти черты, они не могли помешать вам полюбить другого человека и, следовательно, не могут помешать полюбить себя.

Отметьте те черты, те недостатки, которые вы могли бы помочь ему преодолеть.

Почему бы вам не сделать то же самое для себя?

Почему не помочь самому себе?

Выпишите их в отдельный список, а из этого вычеркните. Ну что, много ли осталось?

Давайте поступим с ними таким образом: скажем себе, что они у нас есть, надо научиться жить с ними и думать, как с ними справиться. Мы же не откажемся от любимого человека, если узнаем, что некоторые его привычки нас, мягко говоря, не устраивают.

Упражнение «Я в лучах солнца»

Цель: развитие навыков уверенного поведения и уверенности в себе

Время проведения: 10 минут.

Содержание: Участникам предлагается на отдельном листе нарисовать солнце так, как его рисуют дети: с кружком посередине и множеством лучиков. В кружке надо написать свое имя или нарисовать свой портрет. Около каждого луча написать что-нибудь хорошее о себе. Задача – написать о себе как можно лучше.

Ведущий: «Носите этот листочек всюду с собой. Добавляйте лучи. А если вам станет особенно мерзко на душе и покажется, что вы ни на что не годитесь, достаньте это солнце, посмотрите на него и вспомните, почему вы написали о том или другом своем качестве. Приводите как можно более конкретные примеры, выражающие это качество. Еще лучше записать это в дневник или на магнитофон. Одно предупреждение все же необходимо. Любить себя - это не значит все время гладить себя по головке и все прощать. Любить себя - это значит понимать свои слабости и недостатки и даже отвратительные черты, для того чтобы иметь силы и возможности их преодолевать, становиться лучше, сильнее, независимее. А значит, быть готовым к тем трудностям, которые обязательно выпадут на вашу долю.

Упражнение «Гимн себе»

Цель: развитие навыков уверенного поведения

Содержание: **Ведущий:** «Я – это Я. Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я. Есть люди, чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я.

Поэтому все, что исходит от меня, – это подлинно мое, потому что именно Я выбрал(а) это.

Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут увидеть; мои чувства, какими бы они ни были, – тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, – вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому(самой). Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи.

Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки. Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой.

Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам.

Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня, и есть во мне что-то

		<p>такое, чего Я не знаю. Но поскольку Я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе самом(самой).</p> <p>Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, – это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент. Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел(а) и ощущал(а), что Я говорил(а) и что Я делал(а), как Я думал(а) и как Я чувствовал(а), Я вижу, что не вполне меня устраивает.</p> <p>Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе самом (самой).</p> <p>Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. У меня есть все, чтобы быть близким(ой) с другими людьми, чтобы быть продуктивным(ой), вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня</p> <p>Я принадлежу себе и поэтому я могу строить себя.</p> <p>Я – это Я, и Я – это замечательно.</p> <p>III. Заключительная часть</p> <p>Упражнение «Формула любви к себе»</p> <p>Цель: достижение состояния эмоциональной разрядки.</p> <p>Содержание: Ведущий: «Вспомните известный мультфильм про маленького серенького ослика, которому надоело быть осликом. И он стал вначале бабочкой, потом, если не ошибаюсь, птичкой, потом кем-то еще... Пока, наконец, не понял, что для него самого и для всех других будет лучше, если он останется маленьким сереньким осликом.</p> <p>Поэтому, прошу вас, не забывайте каждый день подходить к зеркалу, смотреть себе в глаза, улыбаться и говорить: «Я люблю тебя (и назовите свое имя) и принимаю тебя таким, какой ты есть, со всеми достоинствами и недостатками.</p> <p>Я не буду бороться с тобой, и мне совершенно незачем побеждать тебя. Но моя любовь даст мне возможность развиваться и совершенствоваться, самому радоваться жизни и приносить радость в жизнь других».</p> <p>Получение обратной связи через вопросы: «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе упражнений?», «Что понравилось в занятии?», «Что не понравилось?».</p> <p>Оглашение тематики следующего занятия.</p> <p>Ритуал прощания.</p>
9	<p>Тема: «Мои слабости»</p> <p>Цель: научение</p>	<p>I. Вступление</p> <p>Приветствие участников.</p> <p>Получение обратной связи по итогам прошлого занятия: что для</p>

<p>говорить о себе только позитивно; активизация процесса самопознания; повышение самопонимания на основе своих положительных качеств.</p> <p>Ожидаемые результаты: повышение самооценки.</p> <p>Материалы и оборудование: фломастеры, бумага, скотч, ножницы.</p> <p>Количество часов: 1 час 30 минут.</p>	<p>участников было особенно важным или интересным; предложите задать вопросы, которые у них возникли после первого занятия.</p> <p>Сообщение о цели и содержании данного занятия.</p> <p>Упражнение «Приветственная фраза»</p> <p>Цель: сплочение группы, актуализация позитивного опыта участников.</p> <p>Содержание: Военнослужащие садятся в круг, затем один из них просит другого передать третьему какую-либо приветственную фразу.</p> <p>Второй участник передает третьему эту фразу, третий просит второго передать первому несколько слов благодарности, а сам тем временем просит четвертого участника передать пятому свое приветствие. Четвертый передает пятому приветствие, посланное третьим участником, тот посылает обратно благодарность и т. д. Слова приветия и благодарности должны быть краткими: одна-две фразы, не более.</p> <p>Приблизительный вариант: «Доброе утро! Вы прекрасно выглядите!» Обратное послание: «Спасибо. Вы очень любезны».</p> <p>II. Основная часть</p> <p>Упражнение «Автопилот»</p> <p>Цель: поможет лучше разобраться в себе и настроиться на радостную и продуктивную жизнь в дальнейшем.</p> <p>Содержание: Участники должны записать не менее десяти фраз-установок типа: «Я умный!», «Я сильный!», «Я обаятельная!», «Я красивая!» и т. п.</p> <p>Естественно, эти установки должны относиться непосредственно к вам, отражать ваши жизненные цели и стремление стать именно таким.</p> <p>Необходимо отнестись к этому заданию серьезно, так как жизнь человека во многом определяется именно тем, что он о себе думает, что он чаще всего себе говорит. Ни в коем случае нельзя чтобы участники писали фразы, подчеркивающие их слабости и недостатки, Это должна быть оптимистическая программа будущего, своеобразный автопилот, который поможет вам в любых жизненных ситуациях.</p> <p>Упражнение «Комплименты»</p> <p>Цель: расширить знания участников о самих себе, повысить самооценку.</p> <p>Содержание: Каждому участнику группа рассказывает о том, что в нем нравится. Упражнение эффективно только в том случае, если комплимент говорят искренне, а слушающий их молча принимает, не пытаясь противоречить или благодарить.</p> <p>Упражнение. «Что мне нравится, что я люблю в самом себе?»</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Цель: принятие себя.

Содержание: Участники по очереди отвечают на вопрос «Что мне нравится, что я люблю в самом себе?». Важно следить за тем, чтобы участники говорили уверенным и радостным тоном, не преуменьшая свои достоинства, а преувеличивая их (например, не «иногда я бываю умной», а «я невероятно умная»). Группа должна поддерживать каждого участника, принимая его и радуясь вместе с ним.

Упражнение «Что я люблю делать?»

Цель: принятие себя.

Содержание: Участники по очереди отвечают на вопрос, вынесенный в название упражнения.

III. Заключительная часть

Упражнение «Я ценю себя»

Цель: осознание внутренних ресурсов, повышение уверенности в себе.

Содержание: Сядьте поудобнее на стуле так, чтобы ноги стояли на полу. Слегка прикройте глаза и просто следите за дыханием. Теперь направьте свой мысленный взор вовнутрь и скажите себе, что вы себя любите.

Это может звучать примерно так: «Я высоко ценю себя». Это придаст вам силы и укрепит дух. Выполняя это упражнение, периодически следите за своим дыханием.

Теперь сосредоточьтесь еще сильнее и определите то место, где хранится сокровище, носящее ваше имя. Приближаясь к этому священному месту, подумайте о своих возможностях: способности видеть, слышать, осязать, ощущать вкус и запах, чувствовать, думать, двигаться и делать выбор. Как следует подумайте о каждой из этих возможностей, вспомните, как часто вы пользовались ими, как пользуетесь сейчас, как нужны они будут в дальнейшем.

Теперь вспомните, что это все – вы, что это вы можете увидеть новые картины, услышать новые звуки и т. д. Постарайтесь осознать, что благодаря этим возможностям вы никогда не будете беспомощными.

А теперь вспомните, что вы – частица Вселенной; вы получаете энергию из недр земли, благодаря ей вы можете уверенно стоять на ногах, понимать смысл окружающего мира, вас заряжают и другие люди, которые готовы быть с вами и нуждаются в вас.

Помните, вы свободны, чтобы все видеть и слышать, но выбираете лишь то, что вам нужно. И тогда отчетливо скажите «да» тому, что необходимо, и «нет» всему ненужному и лишнему.

Вы будете нести добро и себе, и другим вместо зла и бессмысленной борьбы.

А теперь снова сосредоточьтесь на своем дыхании.

		Ритуал прощания.
10	<p>Тема: «Будь собой, но в лучшем виде»</p> <p>Цель: обучение тому, как находить в себе скрытые особенности личности и использовать приемы для изменения в лучшую сторону; развитие способности понимания своего состояния и состояния других людей.</p> <p>Ожидаемые результаты: повышение самооценки.</p> <p>Материалы и оборудование: флом астеры, бумага, скотч, стикеры.</p> <p>Количество часов: 1 час 30 минут.</p>	<p>Ритуал прощания.</p> <p>I. Вступление</p> <p>Приветствие участников.</p> <p>Получение обратной связи по итогам прошлого занятия: что для участников было особенно важным или интересным; предложите задать вопросы, которые у них возникли после предыдущего занятия.</p> <p>Сообщение о цели и содержании данного занятия.</p> <p>II. Основная часть</p> <p>Упражнение «Восковая палочка»</p> <p>Цель: сплочение группы, создания рабочей атмосферы</p> <p>Содержание: Группа стоит в кругу близко друг к другу, выставив ладони на уровне груди внутрь круга. Руки согнуты в локтях. Участник в центре круга – «восковая палочка». Его ноги «прибиты» к полу, а костей у него нет. «Палочка», закрыв глаза, качается, группа мягко перетасовывает ее от одного члена группы к другому.</p> <p>Это упражнение может быть использовано как тест на групповую сплоченность, индивидуальную агрессивность, тревожность и напряженность.</p> <p>Упражнение. Художественный фильм</p> <p>Цель: повышение самооценки, развитие процесса самораскрытия</p> <p>Содержание: Ведущий: «Станьте режиссером своей жизни, вместо того чтобы быть актером. Поставим фильм – каждый про свою будущую жизнь.</p> <p>Вот как предлагает это сделать московский психолог Н. Н. Толстых: «Представьте себе всю вашу будущую жизнь как художественный фильм, в котором вы играете главную роль. Вы сами - и сценарист, и постановщик, и директор картины. Вам решать, о чем этот фильм, вам выбирать, какие в нем будут действовать персонажи, где будут происходить события».</p> <p>А дальше - <i>внимание!</i> <i>Очень важный момент</i> - надо нарисовать на бумаге свой портрет - портрет героя будущего фильма, но не обычный автопортрет, а портрет того, кем бы вы хотели стать.</p> <p>При этом не важно, будет ли этот рисунок выполнен в реалистической, абстрактной или в какой угодно другой манере. Важно, чтобы он отражал вас таким, каким вы хотели бы видеть себя в будущем.</p> <p>Отдохните немного и посмотрите на него. Скажите себе: «Это я. Такой, каким я сделал себя сам. Нравлюсь ли я себе таким?»</p> <p>Если нет или не совсем, все еще можно исправить. Внесите необходимые изменения, уберите ненужное, добавьте детали.</p> <p>Сделайте все, чтобы вы были довольны. Не торопитесь.</p> <p>Обсуждение: Участникам предлагается ответить на вопрос: Теперь вы нравитесь себе? Тогда опишите словами то, что вы в</p>

него вложили.

Упражнение «Царская семья»

Цель: повысить самооценку участников группы.

Содержание: Участники делятся на 4 подгруппы, каждая из которых получает карточку с заданием «изобразить семейный портрет».

1-я подгруппа представляет царскую семью;

2-я подгруппа – семью всемирно известного ученого;

3-я подгруппа – семью «новых русских»;

4-я подгруппа – семью кинозвезды.

Подгруппы по очереди представляют «семейную фотографию».

Остальные участники пытаются отгадать, кто «изображен» на «фото».

Обсуждение: участники отвечают в кругу на вопрос «Что вы чувствовали во время выполнения упражнения?»

Упражнение. «Недоτροги»

Цель: повысить самооценку военнослужащего, развить эмпатию.

Содержание: Ведущий вместе с военнослужащими в течение нескольких минут рисуют карточки с пиктограммами.

Необходимо обсудить с военнослужащими, что означает каждая пиктограмма. Например, картинка с изображением улыбающегося человечка может символизировать Веселье, с изображением, например, двух одинаковых нарисованных конфет – Доброту или Честность. Вместо пиктограмм можно записать на каждой карточке какое-либо положительное качество военнослужащего (обязательно положительное!).

Каждому участнику выдается 5-8 карточек.

По сигналу ведущего участники стараются закрепить на спинах товарищей (при помощи скотча, стикеров и т. д.) все карточки.

По следующему сигналу ведущего военнослужащие прекращают игру и обычно с большим нетерпением снимают со спины «добычу». На первых порах, конечно, случается, что не у всех играющих оказывается много карточек, но при многократном повторении игры и после проведения обсуждений ситуация меняется.

Обсуждение: можно спросить у участников, приятно ли получать карточки. Затем можно спросить, что приятнее: дарить хорошие слова другим или получать их самому. Как правило, участники говорят, что нравится и дарить, и получать. Тогда ведущий может обратить их внимание на тех участников, которые совсем не получили карточек или получили совсем мало. Обычно эти участники признаются, что они с удовольствием дарили, но им бы тоже хотелось получить в подарок карточку.

Чаще всего, при повторном проведении игры «отверженных»

		<p>участников не остается.</p> <p>Упражнение «Самый-самый»</p> <p>Цель: определение своих лучших качеств, использование их в качестве ресурса в преодолении трудных ситуаций</p> <p>Содержание: Участникам предлагается рассказать о своих достоинствах и подтвердить их фактами.</p> <p>После проведения упражнения происходит обсуждение эмоционального состояния участников.</p> <p>III. Заключительная часть</p> <p>Упражнение «Я ценю себя»</p> <p>Цель: повышение самооценки</p> <p>Время проведения: 10 минут</p> <p>Содержание: Ведущий: «Сядьте поудобнее на стуле так, чтобы ноги стояли на полу. Слегка прикройте глаза и просто следите за дыханием. Теперь направьте свой мысленный взор вовнутрь и скажите себе, что вы себя любите.</p> <p>Это может звучать примерно так: «Я высоко ценю себя».</p> <p>Это придаст вам силы и укрепит дух. Выполняя это упражнение, периодически следите за своим дыханием.</p> <p>Теперь сосредоточьтесь еще сильнее и определите то место, где хранится сокровище, носящее ваше имя. Приближаясь к этому священному месту, подумайте о своих возможностях: способности видеть, слышать, осязать, ощущать вкус и запах, чувствовать, думать, двигаться и делать выбор. Как следует подумайте о каждой из этих возможностей, вспомните, как часто вы пользовались ими, как пользуетесь сейчас, как нужны они будут в дальнейшем.</p> <p>Теперь вспомните, что это все – вы, что это вы можете увидеть новые картины, услышать новые звуки и т.д. Постарайтесь осознать, что благодаря этим возможностям вы никогда не будете беспомощными.</p> <p>А теперь вспомните, что вы- частица Вселенной; вы получаете энергию из недр земли, благодаря ей вы можете уверенно стоять на ногах, понимать смысл окружающего мира, вас заряжают и другие люди, которые готовы быть с вами и нуждаются в вас. Помните, вы свободны, чтобы все видеть и слышать, но выбираете лишь то, что вам нужно. И тогда отчетливо скажите «да» тому, что необходимо, и «нет» всему ненужному и лишнему. Вы будете нести добро и себе, и другим вместо зла и бессмысленной борьбы.</p> <p>А теперь снова сосредоточьтесь на своем дыхании.</p> <p>Хорошенько запомните это упражнение и почаще делайте его.</p> <p>Ритуал прощания.</p>
11	<p>Тема:</p> <p>«Повышение</p>	<p>I. Вступление</p> <p>Приветствие участников.</p>

<p>доверия к другими себе как профилактика конфликтности» Цель: обучение толерантному отношению к окружающим и использовать приемы активного слушания; развитие способности понимания своего состояния и состояния других людей. Ожидаемые результаты: повышение самооценки.</p> <p>Оборудование и стимульный материал: образец правил группы, фломастеры, мячик. Количество часов: 1 час 30 минут.</p>	<p>Получение обратной связи по итогам прошлого занятия: что для участников было особенно важным или интересным; предложите задать вопросы, которые у них возникли после предыдущего занятия. Сообщение о цели и содержании данного занятия.</p> <p>II. Основная часть Упражнение «Я и другие» Цель – коррекция и развития доверия другому. Ведущий предлагает каждому участнику бросить мяч другому, отвечая на вопросы: 1. что хорошего он знает об этом участнике? 2. что общего у него с этим участником? 3. в каких случаях он может положиться на этого участника?</p> <p>Упражнение «Я+Я=МЫ» Время проведения : 10-15 минут Цель – коррекция и развитие доверия другому. По команде ведущего все участники одновременно произносят слово «Я», затем хлопают в ладоши на знак «+», снова говорят слово «Я», два раза хлопают в ладоши на знак «=» и произносят слово «Мы».</p> <p>Упражнение «Мой цветок» Цель – коррекция и развитие доверия себе. Ведущий предлагает участникам семинара нарисовать на бумаге цветок (образец он сам рисует на классной доске), в центре которого каждый пишет свое имя. Далее на каждом лепестке записываются ответы на следующие вопросы: 1. в чем Я хорошо разбираюсь? 2. за что Я нравлюсь самому себе (или люблю самого себя)? После выполнения данного задания участники, по желанию, зачитывают свои ответы и обсуждают их с другими участниками практикума.</p> <p>Упражнение «Я и другие» Цель – коррекция и развития доверия другому. Ведущий предлагает каждому участнику бросить мяч другому, отвечая на вопросы: 1. что хорошего он знает об этом участнике? 2. что общего у него с этим участником?</p> <p>Примечание. Повтор данного упражнения после упражнения «Мой цветок» может повысить эффективность проведенной рефлексии – каждый участник еще раз услышит, что о нем думают другие.</p> <p>Упражнение «Обратная связь» Участники практикума записывают свое мнение о проделанной работе в журнале «Обратной связи».</p>
<p>12 Тема:</p>	<p>I. Вступление</p>

<p>«Взаимоотношения: я в мире людей»</p> <p>Цель: достичь хороших межличностных отношений (специфики формальных и неформальных организационных связей в коллективе и соотношение между ними), демократического уровня в коллективе, оптимального уровня психологической совместимости коллектива.</p> <p>Ожидаемые результаты: развитие коммуникативных навыков</p> <p>Количество часов: 1 час 30 минут.</p>	<p>Приветствие участников.</p> <p>Получение обратной связи по итогам прошлого занятия: что для участников было особенно важным или интересным; предложите задать вопросы, которые у них возникли после предыдущего занятия.</p> <p>Сообщение о цели и содержании данного занятия.</p> <p>II. Основная часть</p> <p>Упражнение «Квадрат»</p> <p>Цель: прочувствовать каждого участника группы.</p> <p>Ход упражнения : Постройте весь коллектив в круг, и пусть участники закроют глаза. Теперь, не открывая глаз нужно перестроиться в квадрат. Обычно сразу начинается балаган, все кричат, предлагая свою стратегию. Через какое-то время выявляется организатор процесса, который фактически строит людей. После того, как квадрат будет построен, не разрешайте открывать глаза. Спросите, все ли уверены, что они стоят в квадрате?</p> <p>Обычно есть несколько человек, которые в этом не уверены. Квадрат действительно должен быть ровным. И только после того, как абсолютно все согласятся, что стоят именно в квадрате, предложите участникам открыть глаза, порадоваться за хороший результат и проанализировать процесс. Так же можно строиться в другие фигуры.</p> <p>Во время упражнений участники переживают сильные эмоции и делают массу выводов, поэтому после каждого этапа можно устраивать небольшое обсуждение, где можно говорить пожелания своим коллегам для улучшения работы. Самый главный вопрос здесь: каким образом задание можно было сделать качественнее и быстрее?</p> <p>Очень хорошо, если каждый участник тренинга будет отмечен руководством, а еще лучше, если команды получают хорошие памятные призы.</p> <p>Упражнение «Коллаж»</p> <p>Цель: сплотить коллектив и по ближе узнать каждого участника группы.</p> <p>Материалы: ватман, клей, цветные картинки разной тематики, цветные карандаши, краски с кисточками.</p> <p>Ход упражнения</p> <p>Группа садиться за стол, предлагается ватман, клей, цветные картинки разной тематики, цветные карандаши, краски с кисточками. Из предложенных картинок каждый участник группы выбирает картинки соответствующие тому, как он видит и чувствует себя в данной группе. Выбрав картинки, каждый располагает и приклеивает их на ватмане так, как чувствует свое расположение в группе. После выполненной работы каждый</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>участник(по желанию) дополняет свои картинки фоном с помощью красок и карандашей</p> <p>Вопросы для обсуждения:</p> <p>Почему вы выбрали ту или иную картинку?</p> <p>Соответствует ли расположение ваших картинок так как вам бы хотелось?</p> <p>Чувствуете ли вы себя так в группе?</p> <p>Были ли сложности при выполнении упражнения?</p> <p>Упражнение «Театр: пьеса, которая устроит всех»</p> <p>Ход упражнения</p> <p>Разделите людей на 4 группы минимум по 4 человека. Одна группа – сценаристы, вторая – режиссеры, третья актеры и четвертая – критики. Задача для всей команды: написать и поставить пьесу, которая устроит всех. Причем пьеса должна устраивать и по жанру, и по названию, и по содержанию и по всему остальному. Сценаристы пишут первый акт, затем его критикуют критики, вносят свои поправки, дальше текст отдается режиссерам, и они начинают постановку вместе с актерами. В это время уже пишется второй акт, а потом третий. И вот когда все готово, все рассаживаются в «зале», и актеры начинают играть. Бурные овации, море эмоций. Вот теперь посадите людей и спросите каждого, устроила ли его пьеса? Что можно было бы сделать лучше? В этот момент участники могут поделиться позитивными и негативными впечатлениями от совместной работы и об отдельных личностях. И, если пьеса устроила всех или почти всех, значит, командообразующий эффект налицо!</p> <p>Упражнение «Обратная связь»</p> <p>Участники практикума записывают свое мнение о проделанной работе в журнале «Обратной связи»</p>
<p>1</p> <p>3</p>	<p>Тема: «Прощай...»</p> <p>Цель: закрепление представления участников о своей уникальности, обогащение сознания позитивными, эмоционально окрашенными образами личности; закрепление дружеских отношений между членами группы.</p>	<p>I. Вступление</p> <p>Приветствие участников.</p> <p>Получение обратной связи по итогам прошлого занятия: что для участников было особенно важным или интересным; предложите задать вопросы, которые у них возникли после первого занятия.</p> <p>Сообщение о цели и содержании данного занятия.</p> <p>II. Основная часть</p> <p>Упражнение «Новогодняя елка»</p> <p>Цель: создание рабочей атмосферы, позитивного настроения.</p> <p>Содержание: Все участники группы должны выстроить из самой группы «Новогоднюю ёлку»: кто-то будет стволом, кто-то ветками, кто-то игрушками и т.д. Главное, чтобы все члены группы участвовали в постройке, и чтобы каждый был удовлетворен своим местом. После того как елка будет построена, ведущий на некоторое время «замораживает» картинку. В этот момент можно сфотографировать группу.</p>

<p>Материалы и оборудование: флом астеры, бумага, скотч, ножницы, листы ватмана.</p> <p>Количество часов: 1 час 30 минут.</p>	<p>Обсуждение: Участники должны ответить на вопросы: «Какие чувства испытывали при выполнении упражнения?», «Все ли участники были довольны доставшимися ролями?», «Какие роли было сложно играть? Почему?».</p> <p>Упражнение «Пожелания»</p> <p>Цель: создание позитивного настроения.</p> <p>Содержание: Каждый участник берет по альбомному листу бумаги, пишет на нем свое имя. Затем передает этот лист своему соседу, который пишет свое пожелание и передает лист дальше. Побывав у каждого участника, лист возвращается к владельцу.</p> <p>Обсуждение: Участникам предлагается ответить на вопросы: «Какие пожелания Вам больше всего понравились?», «Какие чувства испытывали?»</p> <p>Упражнение «Мое будущее»</p> <p>Цель: создание позитивного настроения на будущее.</p> <p>Содержание: Участникам предлагается закончить предложения:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Мое будущее видится мне... - Я жду ... - Я хочу ... - Я думаю ... - Мне хочется достичь успеха в ... - Для этого мне необходимо ... - Главная сложность, с которой я столкнусь ... -Преодолеть препятствия мне поможет ... <p>Групповая дискуссия</p> <p>Содержание: участники в кругу обсуждают свои представления о будущем.</p> <p>Упражнение «Коллаж»</p> <p>Цель: закрепление позитивных навыков, полученных во время тренинга</p> <p>Содержание: подросткам предлагается вспомнить и на листе ватмана изобразить наиболее интересные и яркие события в группе.</p> <p>Обсуждение: Участники отвечают на вопросы: «Чему вы научились в ходе тренинга?», «Какие из приобретенных навыков вам кажутся наиболее важными?», «Какие навыки вы будете использовать?»</p> <p>Упражнение. Подарки</p> <p>Цель: закрепление навыков эффективного общения.</p> <p>Содержание: Каждый подросток придумывает подарок, который хотелось бы подарить человеку, сидящему рядом. Главное условие заключается в том, что подарок должен как можно лучше подходить данному человеку, доставлять ему радость. Рассказывая о предполагаемом подарке, каждый объясняет, почему именно этот подарок был выбран. Участник, которому</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>«подарили» подарок, высказывает свое мнение: действительно ли он рад этому.</p> <p>Ритуал прощания</p> <p>Цель: выход из занятий, закрепление навыков эффективного общения</p> <p>Содержание: Подросткам предлагается выразить свою благодарность участникам группы: «Я тебе благодарен за...».</p> <p>Ритуал прощания.</p>
--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Первая помощь при остром стрессе

Если мы неожиданно оказываемся в стрессовой ситуации (нас кто-то разозлил, обругал или кто-то из домашних заставил понервничать) – у нас начинается острый стресс. Для начала нужно собрать в кулак всю свою волю и скомандовать себе «СТОП!», чтобы резко затормозить развитие острого стресса. Суметь выйти из состояния острого стресса, чтобы успокоиться, необходимо найти эффективный способ самопомощи. И тогда в критической ситуации, которая может возникнуть каждую минуту, мы сможем быстро сориентироваться, прибегнув к этому методу помощи при остром стрессе.

Перечислим некоторые советы, которые могут помочь вам выйти из состояния острого стресса.

1. *Противострессовое дыхание.* Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе. Что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения.

2. *Минутная релаксация.* Расслабьте уголки рта, увлажните губы. Расслабьте плечи. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела: помните, что они отражают ваши эмоции, мысли внутреннее состояние. Вполне естественно, что вы не хотите, чтобы окружающие знали о вашем стрессовом состоянии. В этом случае вы можете изменить «язык лица и тела» путем расслабления мышц и глубокого дыхания.

3. *Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь.* Обращайте внимание на мельчайшие детали, даже если вы их хорошо знаете. Медленно, не торопясь, мысленно «переберите» все предметы один за другим в определенной последовательности. Постарайтесь полностью сосредоточиться на этой «инвентаризации». Говорите мысленно самому себе: «Коричневый письменный стол, белые занавески, красная ваза для цветов» и т.д. Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлечетесь от

внутреннего стрессового напряжения, направляя свое внимание на рациональное восприятие окружающей обстановки.

4. *Встаньте, ноги на ширине плеч, наклонитесь вперед и расслабьтесь.* Голова, плечи и руки свободно свешиваются вниз. Дыхание спокойно. Фиксируйте это положение 1-2 минуты, после чего очень медленно поднимайте голову (так, чтобы она не закружилась).

5. *Займитесь какой-нибудь деятельностью – все равно какой:* начните стирать белье, мыть посуду или делать уборку. Секрет этого способа прост: любая деятельность, и особенно физический труд, в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода – помогает отвлечься от внутреннего напряжения.

6. *Включите успокаивающую музыку, ту, которую вы любите.* Постарайтесь вслушаться в нее, сконцентрироваться на ней (локальная концентрация). Помните, что концентрация на чем-то одном способствует полной релаксации, вызывает положительные эмоции.

7. Возьмите калькулятор или бумагу и карандаш и постарайтесь подсчитать, сколько дней вы живете на свете (число полных лет умножьте на 365, добавляя по одному дню на каждый високосный год, и прибавьте количество дней, прошедшее с последнего дня рождения). Такая рациональная деятельность позволит вам переключить свое внимание. Постарайтесь вспомнить какой-нибудь особенно примечательный день вашей жизни. Вспомните его в мельчайших деталях, ничего не упуская. Попробуйте подсчитать, каким по счету был этот день вашей жизни.

8. Прделайте несколько противострессовых дыхательных упражнений.

Притча о буре

«Когда-то один дворянин протянул струну от одной башни своего замка до другой, чтобы ветер превратил ее в арфу. Нежный ветерок играл вокруг замка, но музыка не рождалась.

И вот однажды ночью разразилась буря.

Замок содрогался, но та струна наполнила воздух чудесными звуками.

Нужна была буря, чтобы вызвать музыку!»

Притча показывает, как решается проблема безвыходности трудного положения в народном творчестве «Лиха беда начало...», в художественных произведениях.

Подчеркивает, что все сложности разрешимы, главное-то, как человек к ним относится.

Переживание любой ситуации для человека в последующем представляет собой опыт, связанный с прошлым, настоящим и будущим, что определяет качественный характер его жизни. В актуальную жизненную ситуацию человек привносит как бы «осадок» всей своей индивидуальной истории.

Переживание критических ситуаций влияет на весь личностный строй человека; способно изменить его внутренний мир вплоть до глубинных образований.

Совокупность психологических ситуаций позволяет улучшить социализацию субъекта и формирование элементов образа Я.

Особое влияние на формирование индивидуального опыта, а также на развитие личности и её поведение, оказывает переживание *критических ситуаций*.

В *трудной ситуации* (по Е.Е. Даниловой, 1990) достижение необходимого результата невозможно без восстановления равновесия внутри её структуры. Поэтому возникновение такой ситуации требует установления новой координации отношений субъекта с окружением.

Можно выделить *пять компонентов копинг-процесса*:

1. *Ориентация в проблеме*, в процессе которой подключаются когнитивный и мотивационный компоненты, с целью общего ознакомления с проблемой.

2. *Определение и формулирование проблемы* – описание проблемы в определенных терминах и идентификация специфических целей.

3. *Генерация альтернатив*, где определяются варианты решения проблемы.

4. *Принятие решения посредством развития цепи действий*. Рассмотрение последствий принятия различных альтернатив решения проблемы и выбор среди них наиболее оптимальных.

5. *Выполнение решения с последующей проверкой его эффективности*.

Одной из форм процесса переживания-преодоления критических ситуаций может выступать «*техника жизни*» – понятие, выделенное Х. Томэ и У. Лер.

Выделяется две основные группы техник:

1. *Техники общепсихологической системы приспособления* – формируются уже в раннем детстве. К ним относят акцептацию ситуации – принятие её такой, какая она есть, позитивное толкование своей ситуации. Обе эти техники выступают как формы переработки жизненных ситуаций. Добавим также, что они могут лежать в основе когнитивного и оценочного компонентов копинг-поведения.

2. *Техники ситуационно специфической системы приспособления*. К ним относят использование шансов, поиск социальной поддержки, идентифицирование с целью, с судьбой, другими людьми, коррекция своих

ожиданий, самоутверждение, проявление агрессии в форме действия или критики и т.п.

Методы преодоления кризисных ситуаций

Методы разрешения проблемы зависят от специфических комбинаций соображений, убеждений и стиля поведения, которые становятся результатом кризисных ситуаций.

Чаще может быть использован *приспособленческий способ*. Данный «приспособленческий набор» включает четыре основных составляющих:

- Наличие энергии, направленной непосредственно на источник неприятностей;
- Четкое разграничение внутренних и внешних по отношению к человеку факторов;
- Выбор в пользу решения проблемы, а не уклонения от конфронтации с ней;
- Установление равновесия между внешними требованиями к индивиду и его собственными потребностями.

Все критические ситуации от сравнительно легких до самых трудных (стресс, фрустрация, кризис) требуют от человека различной внутренней работы, определенных умений по их преодолению и адаптации к ним.

Можно сказать, что вся человеческая жизнь в основном есть история преодоления критических ситуаций, обстоятельств и содержит множество примеров их успешного преодоления. Его характер зависит, прежде всего, от уровня интеллектуального развития личности и ее отношения к окружающему миру.

Различают четыре типа деятельности по преодолению критических ситуаций.

1. Игнорирование свершившегося факта.

Человек внутренне искажает и отрицает его; он говорит: «Ничего страшного не случилось».

Далее человек формирует и поддерживает иллюзию благополучия и сохранности нарушенного содержания жизни. По сути, это – защитная реакция инфантильного сознания.

2. Реалистическое переживание преодоления критических ситуаций базируется на принципе реальности.

В его основе лежит механизм терпения, трезвого отношения к тому, что происходит. Человек принимает реальность случившегося, приспособливает свои потребности и интересы к новому смыслу жизни.

При этом бывшее содержание жизни, ставшее теперь невозможным, бесповоротно отбрасывается. Человек в данном случае имеет прошлое, но теряет историю. Примером такого типа преодоления критических ситуаций может служить чеховская Душечка, проживавшая на страницах небольшого рассказа несколько жизней.

3. Ценностный тип преодоления критических ситуаций признает наличие критической ситуации, повреждающий смысл жизни, но отвергает пассивное принятие удара судьбы.

Строится новое содержание жизни в связи с понесенной утратой. Человек при этом осмысливает жизнь в большом плане и распознает то, что в ней истинно значимо, приобретает житейскую мудрость.

Именно она позволяет человеку сохранить верность ценности вопреки очевидной абсурдности и безнадежности такой позиции – это нравственное поведение, законом для которого являются собственные моральные принципы, а не внешние обстоятельства, какими бы жестокими они не были.

4. Творческий тип или поведение сложившейся волевой личности, которая в критических ситуациях сохраняет способность сознательно и самостоятельно искать выход из критического поведения, благодаря имеющемуся социальному опыту.

Результатами такого поведения могут быть или восстановление прерванной кризисом жизни, ее возрождение, или перерождение ее в другую жизнь – это порождение собственной, обязательно деятельной жизни, самосозидание, самостроительство, то есть творчество, именно оно является предпосылкой подвига.

Все описанные типы преодоления критических ситуаций по сути являются идеальными и в обычной жизни в чистом виде встречаются редко.

Реальный процесс преодоления чаще всего включает в себя несколько типов. При этом степень сохранности личности зависит от того, какой из них доминирует.

Учитывая эти факты, можно говорить о наиболее успешных, уже апробированных жизнью, техниках адаптации к критическим ситуациям.

Некоторые авторы в основу своих систем адаптации кладут сочетание аутогенной тренировки и контроля поведения.

Среди техник самовнушения можно отметить метод СОЭВУС, разработанный академиком Г.Н. Сытиным и получившим достаточно широкое распространение в России.

СОЭВУС – это метод словесно-образного эмоционально-волевого управления состоянием человека.

В его состав входят: исцеляющие настроения (тексты), принципы построения настроений, методика их усвоения и приемы самовнушения, а также пути использования данного метода в разных условиях и с разными целями.

Часто в основе техник адаптации к критическим ситуациям лежит практический опыт их преодоления. Программа «Преодоление. 5 ступеней»

Этапы этой стратегии:

- дистанцирование от критической ситуации;
- переконструирование критической ситуации – в реальную, рабочую;
- оперативная корректировка плана преодоления.

5 ступеней преодоления:

1. Дистанционирование от критической ситуации.

– Сформулируйте и запишите в чем заключается суть ситуации, глядя на нее как бы со стороны.

– Поясните, какая часть этой ситуации кажется для Вас легкой, а какая трудной, невыполнимой (с точки зрения ваших реальных возможностей и ресурсов). Попробуйте нарисовать ее. Методика «Кинотеатр».

– Ответьте себе, почему она возникла именно со мной/у меня.

2. Принятие критической ситуации как реальности происшедшего.

– Значение этой ситуации в моей жизни, определи для себя ее актуальность

«на сейчас» _____

«для настоящего» _____

«для будущего» _____

– Могу ли я не участвовать в ней?

– Неизбежность продолжения/повторения данной ситуации, ее последствий?

– Является ли эта ситуация лично для меня критической?

На 2-ой ступени продолжается регуляция психоэмоционального состояния, а также происходит его коррекция.

– Анализ собственных ресурсов, привлечение помощи со стороны.

– Знание своих сильных и слабых сторон позволяет прояснить образ критической ситуации и возможности действовать в ней самостоятельно или с привлечением других лиц.

3. Понимания требуемых ресурсов для решения критической ситуации.

– Чего не хватает для решения критической ситуации:

Времени _____ / Средств _____ / Информации _____

Чего-то еще _____

4. Принятие сознательного решения о преодолении критической ситуации и составление плана действий.

– Принятие сознательного решения об участии в преодолении КС является центральным в алгоритме стратегии преодоления, т.к. именно с этого момента формируются такие качества как автономность, умение принимать решения самостоятельно, сила воли и многие другие.

При составлении плана действий.

Обратить внимание на следующие вопросы:

– Мой план действий: что я могу сделать для ее решения? Когда и при каких условиях?

– Мои ресурсы и поддержка: физические / эмоциональные / социальные / духовные / материальные.

5. Оперативная корректировка плана преодоления критической ситуации.

На 5й ступени становится ясно, что данная ситуация перестает казаться критической, а превращается в обычную рабочую, но заставившую потратить на ее преодоление немного больше времени и сил, чем на остальные. Корректируя план, мы вынуждены работать в режиме поиска традиционных и творческих решений, стремиться к успеху.

Если вы желаете узнать бессознательный шаблон вашего поведения, который порождает внутренний механизм; так же вашу реакцию на форс-мажорные случаи и стрессовые ситуации, тогда вперед!

