

УДК 159.9

В статье представлена программа тренинга, ориентированного на развитие у представителей высшего командного состава – участников боевых действий – навыков преодоления стрессовых состояний. В статье также отображены результаты исследования индивидуально-психологических характеристик данной категории военнослужащих, позволивших оценить эффективность тренинга.

Ключевые слова: Стресс; стрессоустойчивость; тренинг; индивидуально-психологические характеристики; стрессовое расстройство; военнослужащие; участники боевых действий; диагностическое исследование; коррекция; программа.

The article presents a training program focused on the development of representatives of the highest command personnel participating in combat operations, skills to overcome stressful states. The article also displays the results of a study of the individual psychological characteristics of this category of servicemen, which made it possible to evaluate the effectiveness of the training.

Keywords: Stress; resistance to stress; training; individual psychological characteristics; stress disorder; military personnel; senior commanders participating in combat operations, diagnostic research; correction; program.

У. С. Алиев¹, Е. П. Кораблина¹, С. М. Шингаев^{2,3}

1 – Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена

2 – Санкт-Петербургская академия постдипломного педагогического образования,

3 – Санкт-Петербургский государственный университет

E-mail: firrein@mail.ru, lina-korablina@mail.ru

E-mail: sshingayev@mail.ru

**Тренинг стрессоустойчивости
как способ развития навыков преодоления стрессовых состояний
у военнослужащих высшего командного состава
– участников боевых действий**

Научная статья

U. S. Aliyev¹, E. P. Korablina¹, S. M. Shingayev^{2,3}

1 – Russian State Pedagoical University them. A. I. Herzen

2 – St. Petersburg APPO

3 – St. Petersburg State University

**Training stress resistance as a method development of the skills
of overcoming stress states in military service representatives
of the higher team composition participants of combat action**

Scientific article

Постановка проблемы. Участие в локальных боевых конфликтах в абсолютном большинстве случаев оказывает сверхсильное влияние на психику военнослужащих, вызывая у них травматический стресс, психологические последствия которого выражаются в стрессовом расстройстве (СР) [1–3]. Состояния, которые характеризуют СР, имеют определенную динамику, в частности, как показывают наблюдения, симптомы могут не только не ослабевать со временем, но и стано-

виться все более выраженными. В то же время это часто сопряжено с серьезной угрозой для жизни или здоровья военнослужащих [4–5].

Без своевременной квалифицированной помощи СР может привести к нежелательным последствиям как для самого участника боевых действий, так и для членов его семьи и других окружающих его людей. В связи с этим данная категория военнослужащих нуждается в оказании своевременной психологической помощи, одним из видов которой

является психологический тренинг – форма активного обучения навыкам поведения и развития личности [6–7].

Содержание предыдущих исследований. С целью определения мишеней психологического воздействия было проведено исследование индивидуально-психологических характеристик представителей высшего командного состава.

Всего было обследовано 45 офицеров высшего командного состава в возрасте 45–60 лет. Все офицеры имели срок службы от 20 до 42 лет. Экспериментальную группу составили 22 мужчины, из которых 10 генералов и 12 полковников, которые принимали участие в боевых действиях и в настоящее время имеют симптомы стрессового расстройства. Контрольная группа включала 23 мужчины, из которых 9 генералов и 14 полковников, не принимавших участия в боевых действиях.

В схему психодиагностического исследования вошли следующие методики: «Прогноз-2» [8]; «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» [9]; «Шкала самооценки тревожности» [10]; «Методика диагностики социально-психологической адаптации» [11]; «Шкала психологического стресса» [12].

Проведенное исследование показало, что представители высшего командного состава, принимавшие участие в боевых действиях, склонны к нервно-психическим срывам ввиду неудовлетворительной нервно-психической устойчивости; им характерен высокий уровень личностной тревожности, выражающийся в склонности воспринимать широкий диапазон ситуаций как угрозу для себя. У них отмечаются показатели социальной дезадаптированности. Кроме того, было установлено, что как представители высшего командного состава, принимавшие участие в боевых действиях, так и представители высшего командного состава, не принимавшие участия в боевых действиях, в большинстве обнаружили преобладание неконструктивных стратегий преодоления стрессогенных ситуаций. Вместе с тем представители высшего командного состава, принимавшие участие в боевых действиях, выявили в качестве наиболее характерных при преодолении ситуаций, вызывающих дискомфорт, асоциальные и агрессивные действия, а представители высшего командного состава, не принимавшие участие в боевых действиях, – импульсивные действия.

Предложения по преодолению проблемы. На основании проведенного исследования был сделан вывод, что работа с высшим командным составом,

участниками боевых действий со СР, должна быть ориентирована, прежде всего, на повышение у них уровня стрессоустойчивости.

Наиболее верным и эффективным путем повышения стрессоустойчивости является тренинг. В связи с этим нами была составлена программа групповых тренинговых занятий на тему: «Устойчивость к стрессу – это реально», учитывающая результаты предварительного диагностического исследования. Составляя программу тренинга, мы использовали упражнения и игры, предложенные А. Г. Грецовым [13] и Г. Б. Мониной [14].

Цель программы: развитие у участников боевых действий со СР навыков преодоления стрессовых состояний.

Объект коррекции: высший командный состав – участники боевых действий со СР.

Предмет коррекции: стрессоустойчивость участников боевых действий со СР.

Задачи программы:

- углубление знаний о стрессе, его причинах и последствиях, о поведении в стрессовых ситуациях (интеллектуализация стресса);
- формирование навыков сознательного управления собой в стрессовых ситуациях.

Продолжительность курса: программа включает в себя 6 занятий по 50 минут, которые проводятся не чаще одного раза в неделю, для того чтобы участники тренинга имели возможность осваивать полученные на занятиях знания и умения в повседневной жизни. Количество участников группы не должно превышать 12 человек (в нашем случае были сформированы две группы по 10 и 12 человек соответственно).

Содержание программы

«Здравствуйте!» (занятие № 1)

Цель: знакомство с участниками группы, создание позитивного эмоционального отношения к дальнейшей работе, разработка правил группы.

Содержание:

1. «Приветствие без слов». Участникам группы предлагается передвигаться по комнате в течение 2–3 минут и приветствовать других участников. Это должно быть сделано без слов: кивком, поклоном, рукопожатием, объятием и т. д. При этом можно использовать каждый способ только один раз (для каждого последующего приветствия необходимо придумать новый способ).
2. Разработка правил взаимодействия в группе.
3. «Разборка» имени. Участникам предлагается написать свое имя по вертикали и подобрать слова,

которые описывают их, начиная с каждой из букв имени (например, Иван: И – интеллект, В – выносливость, А – активность, Н – настойчивость). На размышления дается 4–5 минут. Затем каждый участник называет свое имя и характеристики, которые ему удалось придумать.

4. «Ветер дует». Участники сидят в кругу. Ведущий говорит: «Ветер дует на того, у кого...» и называет любые признаки некоторых участников. Это могут быть как детали внешности, так и психологические качества, навыки, жизненные события и т. д. После называния признака участники, обладающие им, идут в центр круга, а затем быстро возвращаются на места, но не туда, где они сидели раньше, а обмениваясь местами с кем-то из тех, кто также пошел в центр круга.

Подведение итогов.

«Что мы знаем о стрессах?» (занятие № 2)

Цель: формирование представлений участников тренинга о стрессе.

Содержание:

1. Мини-лекция. Тренер дает краткую справку по теме «Стресс», рассказывает о современных взглядах специалистов на данный феномен. Особое внимание уделяется проблеме причин и последствий стресса. При рассмотрении причин стресса важно привести членов группы к осознанию того, что причины стресса являются только потенциальными источниками негативного воздействия на человека. Все зависит от того, как человек сам воспринимает эти причины, считает ли он их стрессорами.

2. «Мозговой штурм». Группа анализирует подходы к стрессу, существующие в современной психологии.

3. «Я и стресс». Тренер предупреждает участников группы, что упражнение является конфиденциальным, поэтому во время упражнения они не должны задавать друг другу никаких вопросов. Инструкция для участников: «Нарисуйте, пожалуйста, рисунок «Я и стресс». Это может быть сделано в любой форме – реалистичной, абстрактной, символической, художественной. Участники рисуют. Затем тренер задает вопросы, на которые участники отвечают мысленно (не записывая ответы на бумаге, не произнося их вслух).

Вопросы, которые может задать тренер: где Вы изобразили себя? как Вы изобразили стресс? посмотрите: сколько места занимает Ваше изображение на листе и сколько места отведено стрессу? при изображении себя и стресса Вы использовали

похожие цвета? какие? есть ли барьер между Вами и стрессом? у Вас есть земля под ногами, на которую Вы опираетесь? а в жизни на кого Вы можете положиться в сложной ситуации? каковы Ваши сильные стороны, позволяющие преодолевать трудности? Попробуйте найти хотя бы три позиции.

4. «Плюсы и минусы стресса». Тренер делит группу на две подгруппы. Во время группового обсуждения первая подгруппа должна определить и записать негативные последствия стресса, а вторая – позитивные аспекты стресса (что мы узнаем, преодолевая стресс; что мы можем узнать о себе и своих ресурсах, преодолевая сложные ситуации). Время на обсуждение – 5 минут. После того как подгруппы справляются с этой задачей, тренер предлагает организовать дискуссию. Побеждает команда, которая найдет больше аргументов в пользу защищенной точки зрения.

«Самоконтроль» (занятие № 3)

Цель: обучение участников группы умению произвольно регулировать свое состояние в эмоционально напряженных условиях.

Содержание:

1. «Приветствие без слов». См. занятие № 1.

2. «Движение наоборот». Участники делятся на пары. Один из партнеров начинает выполнять любые стихийные движения (можно под музыку). Задача другого партнера состоит в том, чтобы выполнять те движения, которые, с его точки зрения, являются противоположностью движений, выполняемых первым партнером. Через две минуты участники меняются ролями, и игра повторяется.

3. «Запрещенные слова». Тренер, выступая в качестве журналиста, задает каждому из участников вопросы различного содержания, на которые им нужно быстро ответить. При этом вводится дополнительное условие: в ответах можно использовать любые слова, кроме «да / нет». Другие общие слова («и / или», «я – ты – он» и т. д.) также могут использоваться в качестве «запрещенных». Тот, кто, отвечая на вопрос, использует «запрещенное слово», становится следующим ведущим.

4. «Измени свой пульс». Участникам предлагается измерить свой пульс: нащупать на запястье место, где сердцебиение ощущается наиболее четко, посчитать количество ударов за 15 секунд и, чтобы рассчитать количество ударов в минуту, умножить полученное количество на 4. Затем участников просят закрыть глаза и расслабиться, на минуту пред-

ставив в деталях ситуацию, когда они были очень счастливы. После этого пульс определяется снова. Далее участникам предлагается вспомнить ситуации, когда они очень боялись, чувствовали обиду и т. д. После каждого воспоминания они записывают импульс и отмечают, насколько он изменился по сравнению с предыдущими измерениями.

Подведение итогов.

«Стресс нам не нужен!» (занятие № 4)

Цель: развитие навыков самоконтроля, развитие способности воспринимать ситуацию так, чтобы она действовала не как источник опыта, а как руководство к действию.

Содержание:

1. «Спящие львы». Участники изображают спящих львов. Ведущий свободно перемещается между ними. Его задача – вывести «львов» из состояния невозмутимости, вызвать у них какую-то эмоциональную реакцию. Можно делать что угодно, но физически не трогать других участников и не использовать ненормативную лексику в их адрес. Если ведущему удалось вызвать эмоциональную реакцию у какого-то участника, тот встает и присоединяется к нему. Победителем становится тот, кто дольше всех находится в положении «спящего льва», сохраняя при этом невозмутимость.

2. «Два случая». В упражнении одновременно участвуют четыре человека. Двое из них садятся друг напротив друга, и один из них начинает совершать какие-то движения, постоянно меняя их. Второй участник играет роль «живого зеркала», повторяя все эти движения. Два других участника одновременно садятся по бокам и начинают быстро задавать ему любые вопросы в быстром темпе. Второй участник должен, не останавливая копирование движений, ответить на эти вопросы. Упражнение продолжается 1–2 минуты, затем участники меняются ролями.

3. «Плюсы и минусы». Предлагается придумать и кратко, одной – двумя фразами, описать примеры двух жизненных событий – хорошего и плохого. Затем участников просят объединиться в подгруппы по 3–4 человека, поделиться своими примерами и найти в каждом из этих событий три положительных момента и три отрицательных. Это должно относиться как к хорошим, так и к плохим событиям. После обсуждения (через 10–15 минут) представители каждой из подгрупп приводят примеры событий, а также положительные и отрицательные последствия каждого из них.

4. «Через три года ...». Участникам предлагается составить список наиболее важных случаев, которые занимают их в данный период жизни, и тех проблем, над которыми они работают (3–5 пунктов). Когда список составлен, участникам предлагается представить, что уже прошло три года, и подумать об этих вопросах и проблемах в ретроспективе. Размышляя над этим, им нужно ответить на следующие вопросы: что именно Вы можете вспомнить об этой проблеме? как это влияет на Вашу жизнь сейчас, через три года? если бы с Вами сейчас случилось подобное, как бы Вы поступили?

Подведение итогов.

«Устойчивость к стрессу» (занятие № 5)

Цель: обогащение личных ресурсов, позволяющих успешно преодолеть стресс у военнослужащих.

Содержание:

1. Мини-лекция на тему «Позитивное мышление». Позитивное мышление позволяет воспринимать стрессовую ситуацию как возможность изучить новые поведенческие стратегии, повысить свою креативность и узнать больше о скрытых психологических ресурсах и способностях. Тренер информирует слушателей о результатах исследования особенностей оптимистов и пессимистов, проведенного М. Селигман. Далее тренер может привлечь группу к обсуждению таких понятий, как «позитивное мышление», «позитивный взгляд на жизнь», «позитивный человек».

2. «Темперамент и стресс». Тренер обращает внимание группы на психологические особенности представителей разных типов темперамента, которые проявляются в поведении, настроении, отношении к критике, стремлении к цели, отношении к жизни в целом. Группа делится на подгруппы, тренер дает каждой из них одну карточку, описывающую ситуацию, а другую – содержащую в себе название одного из типов темперамента. Подгруппы за отведенное время разрабатывают стратегии, после чего они озвучивают результаты работы, называя тип темперамента и ситуацию, указанную на карточке. При необходимости может быть проведено общее обсуждение.

3. «Как справиться со своими эмоциями». Группа обсуждает варианты, которые предлагает тренер и которые обычно используют люди, чтобы справиться с сильными эмоциями. Особое внимание уделяется недопустимости подавления эмоций, последствиям использования этой стратегии. Затем

участники знакомятся с четырехступенчатым алгоритмом отработки негативных эмоций.

4. «Я злюсь, когда ...» Каждый участник записывает в тетради ситуацию, в которой он обычно злится. Тренер дает им листы формата А4. Каждый участник (или по желанию) выполняет следующие действия: он резко сминает лист, одновременно произносит фразу: «Я злюсь, когда...», а затем бросает скомканный лист в середину комнаты. Алгоритм должен быть разработан без изменения схемы: осознание эмоций – принятие – вербализация – активность.

5. Мини-лекция «Копинг-стратегии и их роль в преодолении стресса». Тренер определяет понятие «преодоление», указывая, что на сегодняшний день изучение стратегий преодоления стресса является одной из наиболее актуальных областей прикладной психологии. Далее он знакомит участников группы с основными стратегиями преодоления стресса (эмоционально-ориентированные и предметно-ориентированные стратегии). Тренер может также обсудить с группой активные и пассивные стратегии преодоления (когда и при каких обстоятельствах их использование может быть адекватным ситуации).

Подведение итогов.

«Подведем итоги!» (занятие № 6)

Цель: обобщение полученных знаний, обратная связь.

Содержание:

1. «Портрет стрессоустойчивого человека»

Шаг 1. Каждый участник записывает две черты личности, которые помогают ему справиться со стрессом.

Шаг 2. Группа делится на подгруппы, в которых составляется «Портрет стрессоустойчивого человека». Обязательное условие: в списке личных качеств, составленных группой, должно быть два качества от каждого из ее участников.

Шаг 3. После составления списка участники подгруппы составляют резюме для участия в саммите «Самые успешные и стрессоустойчивые».

Участники могут обсудить те качества, которые чаще (или реже) всего упоминаются в резюме, проанализировать их и составить собственную развивающую программу, включая развитие личностных качеств, необходимых для стрессоустойчивости.

2. «Брось свои проблемы!» Тренер предлагает участникам группы написать свою проблему, которую он хотел бы решить, на листе бумаги. Чтобы устранить возможное сопротивление, тре-

нер может сказать, что с точки зрения позитивной психотерапии здоровый человек – это не тот, у кого нет проблем, а тот, у кого есть проблемы, но он пытается их решить. Листы с описанием проблемы не подписываются, и в процессе обсуждения «авторство» не раскрывается. После того как участники описали свои ситуации, тренер предлагает им смять листы и бросить их в коробку. После этого группа делится на подгруппы по 4–5 человек. Каждый участник приходит к тренеру и достает из ящика один лист. На обсуждение каждой проблемы отводится 5 минут. Если кто-то из участников подгруппы догадался, чья это проблема, ему не следует делиться своей информацией или предположениями с участниками. Если участник вытаскивает свою проблему, он не должен признавать свое авторство. Обсуждение проводится путем мозгового штурма, то есть задача каждой подгруппы состоит в том, чтобы найти как можно больше решений проблемы.

3. «Лекарство от стресса». Участники делятся на несколько подгрупп. Каждая команда готовит рекламный ролик «Лекарство от стресса» в течение 5–10 минут, который затем демонстрирует группе. Как правило, упражнение не только помогает обобщить информацию, но и вызывает эмоциональный подъем участников.

4. Анкетирование «Чему я научился?». Подведение итогов.

Оценка эффективности программы. С целью оценки эффективности предложенной программы была проведена повторная диагностика индивидуально-психологических характеристик участников боевых действий. Для выявления статистической значимости выявленных в группах сдвигов был использован W-критерий Вилкоксона, традиционно применяемый для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Сравнительный анализ данных констатирующего и контрольного этапов исследования позволил заключить, что предложенная программа тренинговых занятий способствовала повышению стрессоустойчивости представителей высшего командного состава, принимавших участие в боевых действиях.

Ссылки

1. Авдиенко Г. Ю. Психологическая коррекция и реабилитация участников боевых действий. М.: Юрайт, 2018. 299 с.

2. Ерёмина Т. И., Крюков Н. П., Логинова Ю. Ю. Социально-психологическая адаптация граждан, принимавших участие в боевых действиях. Саратов: ПМУЦ, 2002. 60 с.
3. Караяни А. Г., Караяни Ю. М. Психологические последствия войны и социально-психологическая реадaptация участников военных действий // Вестник ЮУрГУ: Серия «Психология». 2014. Т. 7, № 4. С. 59–64.
4. Малкина-Пых И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. М.: Эксмо, 2005. 960 с.
5. Иванов А. Л. Психологические последствия участия военнослужащих в боевых действиях в Чеченской республике и их медико-психолого-социальная коррекция / А. Л. Иванов, В. В. Рубцов, Н. В. Жуматий, М. В. Давлетшина // Консультативная психология и психотерапия. 2003. № 4. С. 146–162.
6. Скирмант И. С. Психологические последствия участия военнослужащих в боевых действиях // Материалы IX Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум». URL: <https://scienceforum.ru/2017/article/2017030092>
7. Сорокин В. М., Кокоренко В. Л. Практикум по специальной психологии / под ред. Л. М. Шипицыной. СПб.: Речь, 2003. 122 с.
8. Рыбников В. Ю. Экспресс-методика «Прогноз-2» для оценки нервно-психической неустойчивости // Тезисы докладов на I всеармейском совещании. М.: Воениздат, 1990. С. 132–135.
9. Психология менеджмента: учебник для вузов / под ред. Г. С. Никифорова. 2-е изд., доп. и перераб. СПб.: Питер, 2004. 639 с.
10. Яньшин П. В. Практикум по психологии: методы исследования личности. СПб.: Питер, 2004. 336 с.
11. Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. 2-е изд., доп. М.: Психотерапия, 2009. 544 с.
12. Водопьянова Н. Е. Стресс-менеджмент. 2-е изд. М.: Юрайт, 2018. 283 с.
13. Грецов А. Г. Психологические тренинги. СПб.: Питер, 2008. 368 с.
14. Мони́на Г. Б., Раннала Н. В. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости» / СПб.: Речь, 2009. 250 с.