

Ведомости УИС, № 2, 2004.

Обучающие тренинги – эффективная форма профессиональной подготовки практических психологов.

А.В. Кокурин -
начальник отдела
психологического обеспечения
деятельности УИС НИИ ФСИН России
кандидат психологических наук

В соответствии с планами профессиональной подготовки, психологической службой Федеральной службы исполнения наказаний России в течение нескольких последних лет проводится комплекс обучающих семинаров-тренингов практических психологов УИС.

Тренинговая форма обучения не предполагает большого числа участников (обычно в группе работает не более 10-12 человек), но сама концепция проведения обучающих тренингов психологов УИС отделом психологической службы ФСИН России планировалась к реализации как многоступенчатая. Принцип многоступенчатости предполагает участие в этих тренингах (где в роли ведущих – профессиональные тренеры, специализирующиеся в данной области практической психологии) наиболее подготовленных и перспективных в качестве тренеров практических психологов УИС из различных регионов России. После возвращения к месту службы каждый из них проводит обучение группы психологов на уровне региона, их ученики - в ГУИН (УИН) и т. д.

В целом, эта идея себя оправдала. Результаты проведения трех различных видов тренингов для практических психологов УИС свидетельствуют о том, что такая форма обучения является наиболее эффективной формой их профессиональной подготовки. Остановимся на трех конкретных примерах проведения таких тренингов подробнее.

Так, на базе Санкт-Петербургского института повышения квалификации работников УИС проводился учебно-практический семинар по групповой психокоррекции для психологов пенитенциарных учреждений

УИС по темам: «Когнитивно-поведенческий тренинг с осужденными за насильственные преступления» (ведущий - кандидат психологических наук Хачатурян С.Д., супервизор – кандидат психологических наук Кокурин А.В.) и «Введение в основы интегративных психотехнологий» (ведущий – кандидат психологических наук Труш В.М.). В семинаре-тренинге принимало участие 20 практических психологов УИС. Ведущими было проведено 40 часов занятий. Необходимо отметить, что страны Европейского содружества, членом которого стала Россия, уже накопили достаточный опыт ресоциализации¹ преступников, отбывавших наказания в виде лишения свободы. Несмотря на национальные и другие особенности, их опыт позволит сэкономить время и избежать ошибок в перестройке деятельности учреждений, исполняющих уголовные наказания, учесть свои местные условия и разработать, возможно, более эффективную российскую систему ресоциализации лиц, преступивших закон и находящихся в местах лишения свободы. «Когнитивно-поведенческий тренинг с осужденными за насильственные преступления» (первая часть семинара) - пример использования такого опыта в деятельности пенитенциарных психологов УИС Минюста России. Вместе с клиентом рассматриваются возможности личностных построений и поведения, которые помогут осужденному в ресоциализации. Программа когнитивно-поведенческого тренинга с осужденными основывается на методологии когнитивно-поведенческого подхода в психологии, основные положения которого таковы:

1. Мысли клиента в такой же степени влияют на его чувства, как чувства – на мысли.
2. Поведение человека в большинстве случаев неосмысленно, автоматически. Оно как бы идет по «сценарию». Но бывают случаи, когда автоматизм прерывается. Например, часто у человека, принимающего решение в

¹Ресоциализация осужденных – длительный процесс, имеющий в своей основе сложный комплекс психолого-педагогических, экономических, медицинских, юридических и организационных мер, направленных на формирование у каждого осужденного способности и готовности к включению после отбытия наказания в обычные условия жизни общества.

условиях неопределенности, «включается» внутренняя речь, содержание которой, по когнитивно-поведенческой теории, способно оказывать влияние на чувства и поведение человека. А также то, как человек чувствует, ведет себя и взаимодействует с окружающими, может существенно влиять на его мысли.

3. Психолог помогает клиентам увидеть, как они непреднамеренно отбирают из информационного потока только то, что подтверждает уже существующие у них представления о самих себе и об окружающем мире. Задача психолога на данном этапе – помочь клиенту разорвать порочный круг.
4. Психолог призван отслеживать и корректировать «неправильные» или «иррациональные» убеждения клиента. Психолог помогает ему выработать более правильный и объективный взгляд на реальность при помощи логического оспаривания, инструкций и сбора эмпирических доказательств, подвергая неверные убеждения клиента проверке реальностью.
5. Когнитивно-поведенческая терапия придает большое значение процессам *сотрудничества* и *открытия*. Показателем хорошей работы психолога является ситуация, когда клиент раньше него успевает предложить вариант ответа на какой-либо вопрос. Цель когнитивно-поведенческой терапии – помочь клиенту самому стать своим собственным психологом.
6. Чрезвычайно важным для когнитивно-поведенческой терапии является *предотвращение рецидивов*. Психологи вместе с клиентами рассматривают ситуации повышенной степени риска, в которых может произойти рецидив, а также разбирают мысли и чувства клиента, могущие привести к срыву.
7. Все эти техники эффективны только в контексте отношений сотрудничества.
8. Все это связано с большим эмоциональным напряжением. Эмоции играют в когнитивно-поведенческой терапии значительную роль. Они

чрезвычайно важны для понимания когнитивных структур и схем клиентов. Психолог вместе с клиентом исследует как возникающие в процессе работы с ним эмоции, так и разнообразные факторы, вызвавшие сегодняшние эмоциональные проблемы.

Коротко говоря: когнитивно-поведенческая терапия помогает клиенту осмыслить свое поведение. Поэтому весь алгоритм проведения когнитивно-поведенческого тренинга был не просто представлен ведущим как теоретический материал, но и отработан на конкретных жизненных ситуациях с обучающимися практическими психологами.

«Введение в основы интегративных психотехнологий» (вторая часть семинара) – уникальный опыт применения технологий расширенных состояний сознания (РСС)² в деятельности пенитенциарных психологов, апробированный на работе в колонии особого режима и получивший высокую оценку как от руководства УИН по Мурманской области, так и от отдела психологической службы ГУИН Минюста России. Данный подход является попыткой практической апробации психотехник, в которых используются естественное связанное дыхание в режиме гипервентиляции для вхождения в расширенное состояние сознания. РСС характеризуется максимальной мобилизацией резервных возможностей человеческой психики, когда человек при помощи полного расслабления и осознанного связанного дыхания получает расширенные возможности управления центральной и периферической нервными системами, работе с бессознательным материалом, организмом в целом.

Расширенное состояние сознания, которое возникает в процессе связанного дыхания, качественно отличается от состояний, возникающих при глубоком гипнозе, трансе, медитации и других способах достижения измененных состояний сознания. РСС - качественно особое психологическое и психофизиологическое состояние, отличающееся от сна, бодрствования,

²Расширенное состояние сознания (РСС) — особое состояние измененного сознания, которое возникает при связанном дыхании.

патологических нарушений сознания, нарушений сознания при приеме алкоголя, наркотиков и психоделических препаратов. Описывая данные состояния сознания, один из наиболее признанных авторитетов и основоположников трансперсональной психотерапии Ст. Гроф указывает, что они «характеризуются каким-то особенным преобразованием сознания, связанным с волнующими изменениями восприятия во всех чувственных сферах, с чрезвычайно сильными и зачастую неординарными чувствами и с глубокими переменами в ходе мыслительной деятельности, ..., им может сопутствовать широкий выбор ярких психосоматических проявлений и необычные виды поведения».

Процесс связанного дыхания, как способ и средство достижения РСС, обладает такими качествами, как осознанность, контролируемость, управляемость, присутствие воли, намерения и возможностью в любой момент времени возвращения в обычное состояние сознания (ОСС).

Основной целью проводимого цикла занятий по данной психологии являлось формирование возможности индивида к увеличению личностно-значимых выборов в процессе проведения структурированного тренинга по овладению навыками Свободного Дыхания. Структурированность тренинга определяется поэтапным овладением техниками: директивного дыхания, холотропного дыхания, ребефинга, четырех классов Свободного Дыхания.

Данная последовательность задана намеренно и является частью предлагаемой методики. Целью ее реализации является нормализация эмоционально-волевой сферы личности, повышение ее адаптивных возможностей, уровня осознанности. Использование данной психотехнологии, построенной на феноменологии расширенных состояний сознания, препятствует накоплению на бессознательном уровне триады тревожность-отчужденность-враждебность. По материалам проведения данного тренинга снят фильм, использующийся в работе психологов УИС.

В качестве второго примера можно привести проведение семинара-тренинга с психологами УИС Минюста России территориальных органов

Сибири и Дальнего Востока (всего - 45 человек): «Психологические проблемы профилактики деструктивных явлений среди персонала УИС». Основной целью семинара было ознакомление участников с особенностями психологии лиц, склонных к суицидальному поведению и системой организации работы с ними, а также формирование умений работы в качестве психолога-консультанта с персоналом УИС. В открытии учебно-методического семинара (темы выступлений: «Актуальность проблемы профилактики деструктивных явлений среди персонала УИС», «Суицидальное поведение сотрудников как форма деструктивного поведения», «Психологические особенности суицидального поведения и основные направления профилактики суицида», «Горе, переживание горя и работа с лицами, переживающими горе») принимали участие представители Томского государственного университета, Томского филиала Рязанской академии права и управления Минюста России, руководители УИН по Томской области, практические психологи УИС.

Обучающая часть семинара была представлена тренингом «Основы психологического консультирования лиц, склонных к суицидальному поведению» (30 часов, ведущий - кандидат психологических наук Хачатурян С.Д., супервизор - кандидат психологических наук Кокурин А.В.). В ходе тренинга были проведены групповые дискуссии: «Мое отношение к суицидальному поведению. Что волнует лично меня как психолога в работе с суицидальными обращениями или с лицами, отнесенными к группе суицидального риска. Особенности личности и состояния суицидентов»; «Организация работы по профилактике суицида в учреждениях исполнения наказания»; «Итоги работы семинара-тренинга». С участниками были проработаны основные теории консультирования: «роджерсианского интервью»; «субличностного диалога», «субмодальной диагностики и работы по изменению состояния клиента». В парах осуществлялась отработка техник, применяемых к лицам, склонным к суицидальному поведению: «активного слушания»; «подстройки и ведения»;

«субличного диалога»; «изменения личностной истории» и «работы с травматическими состояниями»; «якорения» и «двойной визуально-кинестетической диссоциации»; «изменения эмоционального состояния клиента» и т.д. Таким образом, участники тренинга получили не просто теоретические знания, но и (что особенно важно) навыки в практической реализации одного из самых сложных направлений работы психолога - консультировании.

Тренинг «Основные техники психологического консультирования сотрудников УИС» в рамках курсов повышения квалификации старших психологов и психологов по работе с личным составом проходил на базе Владимирского юридического института Минюста России. В тренинге принимало участие 25 практических психологов УИС.

Необходимо отметить, что в общем виде психологическое обеспечение деятельности персонала УИС реализуется посредством решения следующих задач:

- оказание психологической помощи молодым сотрудникам в адаптации к новым условиям службы и к коллективу;
- психологическое консультирование сотрудников и членов их семей по профессиональным и личным вопросам.

В рабочей программе, разработанной С.Д. Хачатуряном, были использованы современные подходы к организации, проведению, анализу эффективности психологического консультирования сотрудников в различных жизненных и профессиональных ситуациях, в разных психических состояниях.

Основная цель учебной программы «Психологическое консультирование сотрудников УИС» заключается в подготовке квалифицированных специалистов, умеющих разбираться в особенностях процесса консультирования, личностного роста сотрудников, а также выработка практических навыков консультирования, умения применять полученные знания в условиях индивидуальной работы с сотрудником.

Структура курсов повышения квалификации была представлена теоретической и практической частями. В теоретической части изучались основные темы, связанные с психологическими и организационными условиями эффективности психологического консультирования, рассматривались вопросы подготовки психолога, этических стандартов, распространяемых на сферу консультирования, природа психологической помощи, а также подробно исследовалась гуманистическая модель процесса консультирования («Клиентоцентрированная роджерсианская пятишаговая модель»).

Практическая часть курса была построена по модели обучающего психологического тренинга и ориентирована на освоение основных методов организации процесса консультирования.

Обучающий психологический тренинг профессионального общения проводился в соответствии с классическими технологиями работы с личностными проблемами клиентов и предлагал игровое моделирование процесса психологического консультирования в клиентоцентрированной модели роджерсианского интервью. Тренинг в данном курсе обучения выполнял две основные функции:

- диагностическую (диагностика профессиональных затруднений участников группы, их личных установок на процесс консультирования и оказания помощи; ориентации позиции по отношению к клиенту);
- обучающую (обучение основным приемам и техникам профессионального общения, активного слушания, отработка пятишаговой модели консультирования, проработка моделей психологической защиты консультанта, обучение технологиям самоанализа, рефлексии и т.п.).

В программе тренинга были использованы такие методы консультирования, как «Основы роджерсианского интервью»; «Методы позитивной психотерапии в психологическом консультировании»; «Методы интенсивной психотерапевтической работы с клиентом»; «Элементы гештальттерапии в психологическом консультировании». В процессе

тренинга его участники научились устанавливать рабочие (в рамках консультационного процесса) отношения с сотрудниками, обратившимися за помощью; осуществлять расспрос сотрудника по его проблеме, используя основные вопросы «метамодели» и «модели хорошо сформулированной цели»; поощрять сотрудника к поиску вариантов решения проблемы, развивая творческие способности сотрудника к планированию своих действий; диагностировать субъект-объектный и субъект-субъектный вариант проведения консультирования; использовать в консультировании техники субъект-субъектного диалога, смены субличности в диалоге; работать с устоявшимися паттернами поведения сотрудника; работать с невербальной символикой сотрудника, а также с посттравматическими проявлениями.

Практическая польза от учебно-практического семинара по групповой психокоррекции для психологов пенитенциарных учреждений УИС (г. Пушкин), учебно-методического семинара «Психологические проблемы профилактики деструктивных явлений среди персонала УИС» (г. Томск) и учебного семинара в рамках курсов повышения квалификации практических психологов УИС «Основные техники психологического консультирования сотрудников УИС» (г. Владимир) оценивалась не только ведущими и супервизорами, но и практическими психологами, в них участвующими. По окончании обучения они отвечали на вопросы «Анкеты участника тренинга». Анализ обратной связи от участников показал, что данная форма обучения является наиболее эффективной формой профессиональной подготовки практических психологов УИС, поскольку помимо углубленных теоретических знаний из области консультирования психологи овладевают практическими умениями и навыками работы с людьми, которые можно получить только в ходе проведения практических тренингов.