

ІННОВАЦІЙНІ ТРЕНІНГОВІ МЕТОДИ Й ТЕХНІКИ В ПРОЦЕСІ ЗДІЙСНЕННЯ РЕАБІЛІТАЦІЇ КОМБАТАНТІВ

У статті представлено наукові підходи до визначення сутності тренінгу, який доцільно проводити з комбатантами, що брали участь у бойових діях. Установлено, що ефективність тренінгу для військовослужбовців залежатиме від структурних елементів, наявності чіткого алгоритму проведення, якості організації невербальної комунікації, принципів ефективності, комплексу методів і технік, які використовуватимуть організатори. Автором охарактеризовано інноваційні тренінгові методи (групові дискусії, ігрові методи, методи тілесно орієнтованої психотерапії, психогімнастика, рольові ігри, релаксаційні вправи, метод систематичної десенсибілізації Дж. Вольпе, метод імпульсивної терапії), а також найбільш перспективні техніки (техніка Ф. Александра, інформаційна техніка, техніка симуляції, груподинамічні вправи, техніки активного слухання).

Ключові слова: тренінг, тренінгові методи, тренінгові техніки, реабілітація, комбатанти.

Досвід участі комбатантів у військових діях на сході України свідчить про високий рівень їхньої психічної травматизації. Для підвищення рівня боєздатності, збереження психічного здоров'я, зменшення наслідків посттравматичних стресових розладів, нормалізації психоемоційної сфери військовослужбовців необхідне проведення комплексної реабілітації. В арсеналі реабілітаційних заходів вагоме місце посідає тренінг, оскільки в групі людина відчуває себе водночас прийнятною й оточеною турботою, вона має довіру і довіряє сама, отримує допомогу і допомагає, що особливо важливо для травмованих комбатантів.

Зазначимо, що загальні підходи до реабілітації представлені в роботах Т. Добровольської, І. Мисули, М. Фролова, С. Харченка, Л. Яковлевої та ін. Встановлено, що тренінг, технологію його організації і проведення вивчали такі українські дослідники, як: О. Богуславська, Л. Бондарева, О. Кравченко, С. Лебедева й ін. Незважаючи на збільшення кількості праць, присвячених проблемі реабілітації комбатантів, все ще наявна недостатня розробленість, з погляду вивчення можливостей інноваційних тренінгових методів і технік у процесі її здійснення.

Мета статті – дослідити практичні можливості інноваційних тренінгових методів і технік для комбатантів у процесі здійснення реабілітації.

Виходячи з вагомості означеного кола завдань, вважаємо за доцільне проаналізувати основні підходи до дефініції «тренінг» у науково-довідковій літературі. Так, у Словнику сучасної української мови «тренінг» пояснюється як тренування, а також спеціальний режим, навчання, виховання [4]. У психології тренінг орієнтований на використання активних методів групової психологічної роботи для розвитку психічних властивостей [10, с. 423]. У соціологічному контексті тренінг (від англ. Train – навчати, виховувати) – це спеціальний тренувальний режим, тренування; процес отримання умінь і навичок у певній галузі [16]. З позиції педагогіки, тренінг передбачає «інтенсивне навчання із практичною спрямованістю. На відміну від навчання, орієнтованого на формування системи знань, тренінг спрямований на розвиток навичок, освоєння учасниками нового досвіду» [1, с. 291].

З'ясовано, що у визначеннях науковців також немає узгодженості щодо розуміння тренінгу. Так, С. Макшанов [7] вважає, що тренінг – це багатофункціональний метод спеціальних змін психологічних феноменів людини, групи й організації з метою гармонізації професійного й особистісного буття людини. Особливістю тренінгу А. Осипова визначає цілеспрямоване використання групової динаміки, тобто всієї сукупності взаємовідносин і взаємодій, що виникають між учасниками групи, включаючи тренера [9, с. 184]. Доволі креативно визначає тренінг Л. Бондарева, підкреслюючи, що це «уніфікований процес, спрямований на відпрацювання однотипних і передбачуваних схем поведінки засобами стандартних інструкцій та багаторазового повторення і тренування здобувачів» [2, с. 115].

Ефективність тренінгу для комбатантів залежатиме не тільки від структурних елементів (вступу, основної та заключної частин), наявності чіткого алгоритму (моделі / технології проведення), невербальної комунікації (ритму, темпу, інтонації, пауз, проксемики, рухів, жестів, міміки), принципів ефективності, але й від комплексу методів і технік, що використовує тренер. Розглянемо детальніше найбільш поширені тренінгові методи для комбатантів. Так, групові дискусії – це один із провідних тренінгових методів, що передбачає безперервний, нерегламентований обмін думками, судженнями між військовослужбовцями всередині групи, під час якого створюється можливість рефлексії своїх неусвідомлених проблем, внутрішніх протиріч, які є причинами труднощів у спілкуванні. Тематика дискусій підбирається з урахуванням того, щоб вона занурювала учасників групи у світ проблем життя й діяльності військовослужбовців. Водночас під час цієї роботи важливий не стільки результат вироблення якоїсь підсумкової думки з обговорюваного питання, скільки сам процес участі, під час якого відшліфовується техніка комунікації, підбираються індивідуальні способи поведінки в групі.

Використання ігрових методів у тренінгу, на переконання І. Вачкова [3], надзвичайно продуктивне. Їх можна застосовувати на першій стадії групової роботи для подолання скутості та напруженості учасників,

безболісного зняття «психологічного захисту». Крім того, ігри можуть бути чудовим інструментом діагностики й самодіагностики, що дає змогу м'яко, ненав'язливо виявляти труднощі в спілкуванні і серйозні психологічні проблеми. Варто враховувати той факт, що ігри допомагають «закріпити» нові поведінкові вміння й навички, набути нових способів оптимальної взаємодії з іншими людьми.

Ефективними визнаємо методи тілесно орієнтованої психотерапії, розроблені В. Райхом. Виділяють три основні підгрупи прийомів: робота над структурою тіла (техніка Ф. Александера, метод М. Фельденкрайза), чуттєве усвідомлення і нервово-м'язова релаксація, східні методи (хатха-йога, тайчи, айкідо) [3]. Так, техніка Ф. Александера – це комплекс вправ, що допомагає людям правильно використовувати власне тіло, гармонійно задіювати м'язи. В основі методу лежить думка про те, що в кожній людині протягом життя виробляються звички неправильного використання свого тіла, що виражається в манері тримати поставу і здійснювати такі рухи, які неминуче призведуть до додаткового надмірного навантаження на опорно-руховий апарат, що є однією з основних причин порушення функціонування організму загалом. Головна небезпека цих звичок криється в тому, що людина звикає і починає сприймати їх як природні процеси. Ця техніка дає людині можливість насолоджуватися життям так, як вона сама цього хоче, а не так, як дозволяє їй власне тіло, адже незалежно від того, усвідомлює людина це чи ні, стан її тіла є дзеркальним відображенням якості її життя [6]. Метод М. Фельденкрайза не є різновидом лікувальної фізкультури або масажною технікою, оскільки він передбачає процес навчання, що має терапевтичний ефект. В основу методу покладено науковий підхід і комплексне розуміння функціонування і розвитку нервової системи людини. Під час роботи з тілом і рухами він перегукується зі східними практиками, проте є більш функціонально орієнтованим. Роботу за цим методом можна здійснювати у двох формах – індивідуальній і груповій. У процесі індивідуальної або функціональної інтеграції тренер-практик допомагає людині по-новому відчувати своє тіло, знайти найбільш раціональні способи руху і прояву комплексних функціональних змін на рівні нервової системи. Під час групових занять («трансформувальних уроків руху») інструктор голосом скеровує учасників за допомогою спеціально розробленої серії рухів на різні теми. Водночас рухи мають бути м'якими, повільними [8].

Особливим тренінговим методом є психогімнастика – це ігрові психологічні вправи, використання яких під час тренінгу має багатоцільовий характер. Рольова гра – ігровий метод, предметом вивчення якого є закономірності міжособистісного спілкування військовослужбовців [15]. Кожному з учасників рольової гри пропонується виконати роль відповідно до їхніх власних уявлень про характер і манери поведінки персонажа, а також ситуацію, яку пропонується розіграти за ролями. Водночас інші учасники тренінгу є глядачами-експертами, яким належить обговорити, чия лінія поведінки була більш адекватною, хто був переконливішим. Після розігрування сюжету проводиться обговорення побаченого.

Ще одним методом є релаксаційні вправи – це система прийомів саморегуляції, спрямованих на різні функції організму із профілактичною метою [15]. У стані релаксації краще використовувати методи аутогенного тренування, що дозволяє активно управляти вищими психічними функціями (наприклад, зміцнювати силу волі, поліпшувати увагу), регулювати частоту скорочень серця, нормалізувати дихальний ритм, зменшувати й навіть знімати больові відчуття, у короткий термін відновлювати духовні й фізичні сили [12].

Окремо хотілося б зупинитися на тренінгових методах, які використовують у роботі з військовослужбовцями, що відчувають страхи – деструктивні емоційні стани, що мають негативне забарвлення. Психологи [13] наголошують на тому, що поруч із негативним соматичним впливом страху ускладнюють виконання професійної діяльності та навіть унеможливають її. Окрім того, важливим аспектом негативного впливу страху, на думку О. Скрипкіна [14], є його сприяння розвитку синдрому професійного вигорання, що призводить до подальшої професійної дискваліфікації. Йдеться про метод систематичної десенсибілізації, розроблений Дж. Вольпе, сутність якого полягає в профілактиці неадаптивної (зокрема й невротичної) поведінки особистості, шляхом виключення страху через поєднання в часі рефлексу відчуження страху й протилежного рефлексу (заспокійливого), тобто реципрокність (взаємне виключення) емоцій [14].

Досягти вагомих позитивних результатів можна завдяки використанню методу імплізивної терапії, який розроблений Т. Штампфлем, у версії «тривала експозиція стимулів». Цей метод побудований на гіпотезі, що невротична поведінка, особливо сильна тривога, формується як механізм уникнення, з метою боротьби з витисненими зі свідомості психотравматичними переживаннями, і що стійкість тривоги зумовлена відносним успіхом уникнення. Відмінність методу «тривала експозиція стимулів» від методу систематичної десенсибілізації полягає в тому, що пацієнтові пропонується або уявляти себе в найбільш страшаючих ситуаціях протягом тривалого періоду без релаксації, або перебувати в них. Експозиція стимулів у терапії страхів використовується у двох формах: у реальності (*in vivo*) і в уяві (*in sensu*). Часто обидва способи становлять єдину процедуру – клієнт спочатку звикає до страшних стимулів в уяві, потім домагається того ж у реальності. Мета імплізивної терапії – штучно викликати інтенсивний страх, який приведе до його зменшення в реальній ситуації. Придушення страху відбувається в результаті тривалого перебування в ситуації, яка його викликає, через формування нового динамічного стереотипу й усвідомлення ненастання наслідків, які раніше лякали можливістю настання. Зазначені психотерапевтичні методи первинно протистоять один одному за принципом дії, хоча в поєднанні дозволяють нормалізувати стан емоційно-вольової сфери комбатантів шляхом профілактики тривожних розладів [14].

З'ясовано, що ефективність тренінгу залежить не тільки від методів, але й від тренінгових технік, що характеризують особливості тренінгового впливу. Фахівці [3; 11] розрізняють чотири основних тренінгових техніки, а саме:

1) інформаційна техніка – використовується для забезпечення потрібної орієнтації учасників або передачі їм необхідних відомостей. У межах цієї техніки можливе використання навчальних фільмів, відеозаписів, лекцій, конференцій, групових дискусій;

2) техніка симуляції – імітує робоче місце майбутнього фахівця, організаційні ситуації, що можуть виникнути на роботі. На симуляційній техніці ґрунтується ціла низка навчальних методів – ігри, кейс-стаді;

3) вправи із практичного виконання роботи – являють собою завдання з отримання конкретних практичних навичок;

4) груподинамічні вправи – орієнтовані на формування й удосконалення соціальної компетентності учасників – культури ділового спілкування, злагодженості дій у команді, вміння запобігати або конструктивно розв'язувати конфліктні ситуації.

Хотілося б зупинитися на техніках активного слухання, які доволі часто використовують у тренінгах, оскільки вони за вмiлого використання частіше дають позитивний результат і допомагають розкритися, витягнувши назовні приховані емоції і відчуття. Зазвичай їх використовують для проведення бесіди, яку включають у контекст тренінгу. Способів ведення бесіди може бути декілька, а саме:

– негативна оцінка, ігнорування й егоцентризм;

– випитування, зауваження про перебіг бесіди – це проміжні техніки або техніки пасивного слухання;

– техніки, що допомагають зрозуміти партнера – це прийоми активного слухання, причому можливі три ступені вербалізації:

1) промовляння – співрозмовник дослівно повторює висловлювання партнера, водночас він може почати зі вступної фрази: «Як я зрозумів вас, <...>»; «На вашу думку, <...>»; «Інакше кажучи, ви вважаєте <...>»;

2) перефразування – співрозмовник відтворює висловлювання партнера в скороченому й узагальненому вигляді, коротко формулює найсуттєвіше: «Ваши основні ідеї, як я зрозумів, є <...>»; «Отже, <...>»;

3) розвиток ідеї – співрозмовник намагається вивести логічний висновок із висловлювання партнера: «Якщо виходить з того, що ви сказали, то виходить, що <...>»; «Ви так вважаєте, мабуть, тому, що <...>» [11, с. 109].

Названі етапи вербалізації розрізняються лише ступенем перероблення інформації. Водночас співрозмовник сам визначає, який із них застосувати. Цілком підтримуємо В. Пузікова в тому, що «основним у вербалізації є те, що вона змушує партнера слухати. Якщо людина хоче повторити, вона повинна його вислухати і почути, тому вербалізація змушує активно слухати співрозмовника, тобто прикладати до цього зусилля» [11, с. 111].

Під час організації і проведенні тренінгових занять із військовослужбовцями варто враховувати той факт, що вербалізація виконує низку важливих функцій, а саме: дозволяє зібрати, краще запам'ятати й осмислити інформацію, виокремлюючи найбільш важливу; з'ясувати, чи правильно зрозуміли слова партнера; зробити важливі підсумки; допомагає триматися в руслі проблеми; є засобом орієнтації на партнера; допомагає партнеру краще зрозуміти свою проблему; «закріпити» погляд партнера; дає час на обдумування; дає змогу використовувати механізм паузи [11, с. 111–112].

Досить поширеними тренінговими техніками є медитативні. «Медитація – це система духовної практики, яка дає змогу наблизитися до центру свого «Я» і тим самим прийняти на себе відповідальність за зміст своїх думок» [3, с. 78]. У сучасних тренінгах використовують різноманітні «медитативні» техніки, засновані на релаксації, елементах аутотренінгу, сугестивних і аутосугестивних прийомах. Зазвичай їх відносять до медитацій-візуалізацій, оскільки практично завжди вони пов'язані зі створенням зорових образів. Кожна психотехніка містить три структурні частини: 1) психологічні впливи, спрямовані на релаксацію і перехід до спокійного, неконцентрованого стану свідомості; 2) візуалізацію, яку читає ведучий; 3) поступовий вихід із розслабленого стану.

Будь-яка психотехніка триває приблизно 15–20 хвилин. Під час медитації-візуалізації учасники або лежать на спині, або сидять у «позі кучера» на стільцях із заплющеними очима. Водночас поза має бути зручною, щоб під час вправи не виникало бажання її змінити. Під час підготовки текстів для медитації-візуалізації необхідно враховувати те, що події, які уявляють учасники, відбуваються в теперішньому часі. Усі дії, настанови повинні мати позитивний, життєстверджувальний настрій, тому не можна вживати «не». Для того, щоб учасники краще розслабилися, необхідно говорити про «тепло», «розслабленість» тощо. Після завершення техніки обов'язково проведення дебрифінгу – отримання зворотного зв'язку від членів групи з описом власних відчуттів та емоцій. Тренери-практики [3; 11] радять проводити медитації-візуалізації щодня в чотири- чи п'ятиденному тренінгу, а в тривалих тренінгах (12–15 днів) – двічі на день.

Цікавою в практичному плані є виокремлення Д. Кіннером [5] групи базових технік, універсальних за можливостями їх застосування до психологічних або поведінкових проблем. Розглянемо їх детальніше: 1) представлення самого себе (самопрезентація) – серія коротких рольових дій, у яких головний герой зображує самого себе або когось дуже важливого для себе; 2) виконання ролі – імітація поведінки якоїсь людини або акт прийняття ролі частини тіла, тварини, неживого предмета – страху, смерті, невпевненості тощо;

3) діалог – зображення в рольових іграх взаємин між реальними людьми, де кожен грає самого себе, наприклад, у сімейній психотерапії; 4) монолог – промовляння своїх почуттів і думок вголос, дуже часто під час руху по колу; 5) дублювання – техніка, за якою допоміжна особа грає дублюючу роль протагоніста водночас із ним, намагаючися стати його «психологічним двійником»; 6) репліки вб'ік – у ситуації рольової гри, в якій головний герой спілкується з допоміжною особою і каже вголос, що він дійсно думає, відчуває або збирається робити; 7) обмін ролями – двоє людей міняються місцями на короткий час «фізично» так, що А стає Б, а Б стає А, кожен переймає позу, манери, душевний і психологічний стан іншого; 8) техніка «порожнього стільця» – протагоніст взаємодіє з уявним кимось або чимось, представленим одним або кількома порожніми стільцями, у формі монологу або, частіше, – обміну ролями; 9) техніка «дзеркала» – здійснюється допоміжною особою, яка виконує роль протагоніста протягом короткого часу, а протагоніст спостерігає за нею, віддалившись із простору дії.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі. Проаналізувавши сучасні підходи науковців до тренінгу, визначаємо, що він є нетрадиційною формою групового навчання комбатантів, що передбачає комплекс інноваційних методів і технік, спрямованих на їхню ефективну реабілітацію. Ефективність тренінгу залежатиме від наявності обов'язкових структурних елементів. Подальша увага буде зосереджена на розробці серії адаптивних тренінгів для військовослужбовців – учасників бойових дій.

Використана література:

1. Бим-Бад Б. Педагогический энциклопедический словарь / Б. Бим-Бад. – Москва, 2002. – 378 с.
2. Бондарева Л. Навчальний тренінг як засіб професійної підготовки майбутніх менеджерів організацій в економічних університетах : дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти» / Л. Бондарева. – Київ, 2006. – 250 с.
3. Вачков И. Основы технологии группового тренинга / И. Вачков. – Москва : Ось-89, 2005. – 256 с.
4. Великий тлумачний словник сучасної української мови / [уклад. і голов. ред. В. Бусел]. – Київ ; Ірпінь : Перун, 2007. – 1736 с.
5. Киннер Д. Клинические ролевые игры и психодрама / Д. Киннер. – Москва : Независимая фирма «Класс», 1993. – 224 с.
6. Комплексы двигательных упражнений Фредерика Матиаса Александра [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://telo.by/bodytherapy/kompleksi_dvigatelnih_uprazhneniy/.
7. Макшанов С. Психология тренинга: Теория. Методология. Практика : [монография] / С. Макшанов. – СПб. : Образование, 1997. – 238 с.
8. Материалы о методе Фельденкрайза [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://feldy.ru/>.
9. Осипова А. Введение в теорию психокоррекции / А. Осипова. – Москва : Московский психолого-социальный институт ; Воронеж : Издательство НПО Модэк, 2000. – 320 с.
10. Психология. Словарь / под общ. ред. А. Петровского. – Москва : Политиздат, 1990. – 494 с.
11. Пузиков В. Технология ведения тренинга / В. Пузиков. – СПб : Речь, 2007. – 224 с.
12. Романишин А. Проблеми психологічного забезпечення підготовки майбутніх офіцерів / А. Романишин, В. Кожевніков // Військова освіта : збірник наукових праць Національного університету оборони України. – 2013. – № 1(27). – С. 185–192.
13. Рубинштейн С. Основы общей психологии / С. Рубинштейн. – СПб. : Питер, 2000. – 705 с.
14. Скрипкін О. Перспективний тренінг з профілактики професійних страхів у офіцерів льотного складу / О. Скрипкін // Вісник Національного університету оборони України. – 2013. – № 5 (36). – С. 289–294.
15. Словарь практического психолога / под ред. С. Головина. – Москва : АСТ ; Харвест, 1998. – 800 с.
16. Энциклопедия социологии [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://dic.academic.ru/dic.nsf/socio/4285/%D0%A2%D0%A0%D0%95%D0%9D%D0%98%D0%9D%D0%93>.

References:

1. Bim-Bad B. M. Pedagogicheskij ehnciklopedicheskij slovar' / B. M. Bim-Bad. – Moscow, 2002. – 378 s.
2. Bondarieva L. I. Navchalnyi treninh yak zasib profesiinoi pidhotovky maibutnikh menedzheriv orhanizatsii v ekonomichnykh universytetakh: dys. ... kand. ped. nauk: 13.00.04 / Liubov Ivanivna Bondarieva. – Kyiv, 2006. – 250 s. (in Ukrain).
3. Vachkov I. V. Osnovy tekhnologii gruppovogo treninga / I. V. Vachkov. – Moscow : Os'-89, 2005. – 256 s.
4. Velykyi tлумachnyi slovnyk suchasnoi ukrainskoi movy / [uklad. i holov. red. Busel V. T.]. – Kyiv ; Irpin : Perun, 2007. – 1736 s.
5. Kinner D. Klinicheskie rolevye igry i psihodrama / D. Kinner. – Moscow : Nezavisimaya firma "Klass", 1993. – 224 s.
6. Komplekxy dvigatel'nyh uprazhnenij Frederika Matiasa Aleksandera [Elektronnyj resurs]. – Rezhim dostupa : http://telo.by/bodytherapy/kompleksi_dvigatelnih_uprazhneniy/
7. Makshanov S. I. Psihologiya treninga: Teoriya. Metodologiya. Praktika: Monografiya / S. I. Makshanov. – SPb. : Obrazovanie, 1997. – 238 s.
8. Materialy o metode Fel'denkrajza [Elektronnyj resurs]. – Rezhim dostupa : <http://feldy.ru/>
9. Osipova A. A. Vvedenie v teoriyu psihokorrekcii / A. A. Osipova. – Moscow : Moskovskij psihologo-social'nyj institut; Voronezh : Izdatel'stvo NPO Modehk, 2000. – 320 s.
10. Psihologiya. Slovar' / Pod obshch. red. A. V. Petrovskogo, M. G. Yaroshevskogo. – Moscow : Politizdat, 1990. – 494 s.
11. Puzikov V. G. Tekhnologiya vedeniya treninga / V. G. Puzikov. – SPb : Rech', 2007. – 224 s.
12. Romanyshyn A. M. Problemy psykhoholichnoho zabezpechennia pidhotovky maibutnikh ofitseriv / A. M. Romanyshyn, V. M. Kozhevnikov // Zbirnyk naukovykh prats "Viiskova osvita" Natsionalnoho universytetu obrony Ukrainy. – 2013. – № 1(27). – S. 185–192.
13. Rubinshtejn S. L. Osnovy obshchej psihologii / S. L. Rubinshtejn. – SPb. : Piter, 2000. – 705 s.

14. Skrypkin O. H. Perspektyvnyi treninh z profilaktyky profesiinykh strakhiv u ofitseriv lotnoho skladu / O. H. Skrypkin // Visnyk Natsionalnoho universytetu obrony Ukrainy. – 2013. – № 5 (36). – S. 289–294.
15. Slovar' prakticheskogo psihologa [Elektronnyj resurs] / Pod red. S. Yu. Golovina. – Moscow : AST, Harvest, 1998. – 800 c.
16. Enciklopediya sociologii [Elektronnyj resurs]. – Rezhim dostupa : <https://dic.academic.ru/dic.nsf/socio/4285/%D0%A2%D0%A0%D0%95%D0%9D%D0%98%D0%9D%D0%93>.

Брындиков Ю. Л. Инновационные тренинговые методы и техники в процессе осуществления реабилитации комбатантов

В статье представлены научные подходы к определению сущности тренинга, который целесообразно проводить с комбатантами – участниками боевых действий. Установлено, что эффективность тренинга для военнослужащих будет зависеть от структурных элементов, наличия четкого алгоритма проведения, невербальной коммуникации, принципов эффективности, комплекса методов и техник. Автором охарактеризованы инновационные тренинговые методы (групповая дискуссия, игровые методы, методы телесно ориентированной психотерапии, психогимнастика, ролевые игры, релаксационные упражнения, метод систематической десенсибилизации Дж. Вольпе, метод импловивной терапии), а также техники (техника Ф. Александра, информационная техника, техника симуляции, групподинамические упражнения, техники активного слушания).

Ключевые слова: тренинг, тренинговые методы, тренинговые техники, реабилитация, комбатанты.

Bryndikov Yu. L. Innovative training methods and approaches in the process of the conduction of the combatants' rehabilitation

The article presents scientific approaches to the definition of the essence of the training, which is effectually conducted combatants who participated in the military actions. It is established that the effectiveness of training for the servicemen depends on structural elements. The existence of a clear algorithm of conduction, the quality of non-verbal communication organization, principles of effectiveness, a set of methods and techniques that will be used by the organizers. The author describes innovative training methods (group discussion, game techniques, methods of body-oriented psychotherapy, psychoginaptics, role games, relaxation exercises, J. Wolpe's systematic desensitization method, the method of implastic therapy), as well as the most promising techniques (F. A. Alexander's technique, informational technique, simulation technique, group dynamical exercises, techniques of active listening).

Key words: training, training methods, training techniques, rehabilitation, combatants.