

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ  
ВОИНСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ****PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF MILITARY ACTIVITIES**

УДК: 159.95

DOI: 10.25629/RMPJ.2024.01.14

**МЕТОД Т.ИГР И Т-ИГРОВАЯ СИСТЕМА «ПРОФНАВИГАТОР» В  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ВЕТЕРАНОВ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ:  
ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ****Михеева Е.В.**

научно-практическая лаборатория «Т.ИГР»

Москва, Россия

***Аннотация***

*В статье в целях разрешения проблем в сфере оказания психологической помощи ветеранам боевых действий и членам их семей, описан психодинамический инструмент (система искусственных знаково-символических сред «Профнавигатор», которая состоит из четырёх Т-игр: «ПН. Опыт», «ПН. Цель», «ПН. Выбор», «ПН. Путь») и метод Т.ИГР (метод трансформационно-интеграционной генерации развития) для сопровождения человека в процессе профессионального и жизненного самоопределения. В качестве обоснования возможности и целесообразности использования метода Т.ИГР в схеме психологической реабилитации ветеранов боевых действий и членов их семей как инструмента вовлечения, установления доверительного контакта, предварительной диагностики и, частично, - как инструмента альтернативной психотерапии, приведены его теоретические основы и результаты практического применения в повседневной жизни в Т-игровой системе «Профнавигатор», а также опыт зарубежных коллег.*

***Ключевые слова***

*реабилитация, ветераны боевых действий, субъектность, искусственная знаково-символическая среда, профессиональное самоопределение, саморегуляция, метод Т.ИГР, Т-игра*

***Об авторах***

**Михеева Елена Валерьевна**, психолог, полимодальный супервизор, наблюдательный член Национальной ассоциации супервизоров; аспирант Тюменского государственного университета, руководитель научно-практической лаборатории Т.ИГР, автор-разработчик Т-игр



## Введение

Участники СВО, которые возвращаются к мирной жизни, встречаются с трудностями, часто малопонятными тем, кто такого опыта не имеет. Это не только установка психики на выживание, флешбэки и т.д. Это высокий уровень чувства справедливости, «чувство локтя», когда однополчане становятся ближе, чем все другие, даже близкие; своеобразный «кодекс чести», закрытость и недоверие к «чужим», а в целом – совершенно иной взгляд на жизнь (Р.В. Кадыров, И.В. Лях). Многих участников СВО в ТЕР условиях поддерживали мысли о том, что дома их ждут родные и близкие. Но даже если на самом деле это так, им придётся столкнуться с тем, что всё изменилось. Говорят, что труднее всего ждать и догонять. Члены семей ветеранов боевых действий получили свой жгучий опыт: опыт ожидания в неизвестности и страхе за близкого.

Это значит, что жизнь и отношения во многом придётся отстраивать заново, преодолевая боль, «неприятное ощущение и эмоциональное переживание, связанное с действительным или возможным повреждением тканей или описываемое в терминах такого повреждения». «Ощущение боли может возникать не только при повреждении ткани или в условиях его риска, но даже при отсутствии какого-либо повреждения» [1, с 7]. Известно, что острая душевная боль проявляется также как физическая [2]. На физическом уровне существует ряд анальгетиков, способных повысить болевой порог [3], в то время как душевная боль трудно локализуема, менее вербализуема, а чтобы справиться с ней, современному человеку часто необходим смысловой и телеологический анализ её причин (В. Франкл, А.А. Кроник, Р.А. Ахмеров и др.). При этом актуализируется целый пласт социальных и экзистенциальных вопросов и противоречий. Возможно поэтому переносить душевную боль может быть гораздо сложнее, а попытки заглушить приводят к печальным последствиям.

У боли есть и обратная сторона: человек, способный к её преодолению становится способен решать более сложные жизненные задачи, душевно закаливается. Однако в нашей современной культуре со «смещённым центром» [4] в область материального, самостоятельно справиться с ней могут немногие. Большая часть участников боевых действий и их близких, в силу сложившихся внешних, внутренних обстоятельств, особенностей психологической защиты, а также недостатка знаний, недооценки роли прожитого, но не пережитого, могут остаться в этом процессе надолго.

Эти люди несут мощный заряд энергии, которую важно помочь перенаправить в мирное русло (А. Г. Караяни [5]). Ветераны (афганцы) считают, что «реабилитация понадобится всем <...> На первом этапе самое главное - переключить человека на мирную жизнь, вырвать из плена пережитого» [6]. Трудностей много, и они имеют разные корни. Так, «невывраженность опыта» затрудняет классическую диагностику ([7], с.10). Сами участники боевых действий к психологам не рвутся: по данным статистики «только два процента тех, кто участвовал в СВО, самостоятельно обратились за помощью в реабилитации» [8]. Среди причин выделяют недостаток знаний и понимания, традиции, предрассудки, дезинформацию, сомнения, опасения, особенности саморегуляции и принятия решений, негативный опыт и т.д. [9].

Зная это, ряд специализированных организаций, имеющих опыт такой работы, решают вопрос привлечения ветеранов СВО через живой контакт. Например, специалисты Алтайского края – через организацию специальных досуговых мероприятий [10]. В Нефтеюганске в этих целях создан «Круг поддержки» [11]; важную роль в реабилитации играют советы ветеранов. Таким образом непрямая форма первичного психологического взаимодействия психологов с ветеранами боевых действий и членами их семей оказывается одним из ключевых путей их привлечения к предварительной диагностике и оказанию профессиональной психологической помощи в реабилитации.

Одним из значимых (а значит востребованных) поводов для такой работы может оказаться сопровождение профессионального самоопределения, поскольку этот вопрос актуален для многих ветеранов. Однако он субъективно более нейтрален, чем вопрос о психологической по-

мощи. Кроме классической диагностики, среди профориентационных инструментов есть игровые формы работы, в т.ч. особые настольные игры «про себя» («трансформационные игры» или «Т-игры») [12]. Среди них есть система «Профнавигатор». Поскольку многие ветераны СВО – достаточно молодые люди, такой подход может оказаться ближе, чем стандартные тесты, ответы на которые, к тому же, можно найти в интернете.

На собственную жизнь ответа в интернете нет, а особенности сопровождения человека в процессе профессионального и жизненного самоопределения методом Т.ИГР (методом трансформационно-интеграционной генерации развития) позволяют сохранять интимное пространство участника, и при этом проводить альтернативную психодиагностическую и психотерапевтическую работу.

Цель работы: рассмотреть возможность и целесообразность применения метода Т.ИГР, с системой ИЗС-сред «Профнавигатор», как интерактивного инструмента сопровождения человека в процессе профессионального и жизненного самоопределения, в профессионально-психологической реабилитации ветеранов боевых действий.

### **Т-игровая система «Профнавигатор»**

Т-игровая система «Профнавигатор» (автор-разработчик Е.В. Михеева) была создана для исследований феномена «трансформационных игр» или «Т-игр» - мейнстрима современных игровых технологий. Их отличительные черты: игровой процесс «от 1 лица» на реальную личностно значимую цель в игровых условиях. Эти условия моделируют грань объективной действительности, соответствующую тематике цели, посредством системы знаков, символов и правил игры. Поскольку ИЗС-среда – лишь один из компонентов, и далеко не каждую Т-игру можно использовать как полноценную инвариантную основу, далее будем говорить только о Т-игровой системе «Профнавигатор», созданной в рамках метод Т.ИГР.

Система «Профнавигатор» заложен динамический вариант Т-игр, в котором ведущим психологическим механизмом является процесс субъектной регуляции (по Г.С. Прыгину, [14]) в целенаправленном противостоянии человека потоку случайных событий в условиях игры. Этот поток порождается самим участником (например, путём броска кубика, выбора карты-стимула вслепую) и окружением, в котором происходит конкретный Т-игровой процесс. (как в рамках правил, так и через обычные социальные коммуникации). Здесь много нюансов [12]. Но если найти способ исключить влияние фактора окружения, ответственность за результат окажется в руках самого участника.

Предположительно, такие условия создать удалось посредством системной интеграции трёх компонентов самоопределения: инвариантной ориентировочной основы действия (П.Я. Гальперин), полимодального образа как основы внутренней картины Мира (Н.Д. Завалова, Б.Ф. Ломов и др.) и субъектной регуляции в её неклассическом прочтении (Г.С. Прыгин). Это позволило встраивать в Т-игровую среду количественные и качественные (номинальные) шкалы.

На сегодняшний день Т-игровая система «Профнавигатор» – это четыре искусственных знаково-символических среды в формате настольных игр. Каждая из них решает свои задачи профессионального самоопределения личности [13]:

1. Т-игра «Профнавигатор. Опыт» для осознания себя в актуальный момент времени, актуализации внутренних ресурсов в свете выбранной цели (по Д.А. Леонтьеву), которые включают жизненный опыт, задатки - способности, знания, компетенции, личные качества и ценности; а также осознание ответственности за самореализацию («пункт А»). Игровая цель – набрать как можно больше «личной силы» и взять на себя ответственность за самореализацию.

Перемещение в условном пространстве «внутреннего мира» и выбор характеристики внутреннего потенциала происходит «вслепую». Но участник волен признать или не признать полученную таким образом характеристику. Практика показала, что участники принимают вызов

исходной неопределённости выбора и очень серьёзно относятся к выбору, вписывая в личную карту только то, с чем согласны, даже если отказ влечёт за собой потерю условных единиц «личной силы».

2. Т-игра «Профнавигатор. Цель» для формирования реалистичного аутентичного образа будущего, к реализации которого человек готов (т.е. готов не только вкладывать усилия в этом направлении, но перейти от слов к делу, довести его до конца, дойти до «пункта В»). Игровая цель – попасть в «яблочко». Путь туда ведёт через два замкнутых в окружность уровня. Первый из них символизирует процесс формулировки цели, второй – процесс реализации. Переход между уровнями символизирует готовность человека связать слово и дело. Он имеет критерий, и требует выполнения задания на субъектную регуляцию.

3. Т-игра «Профнавигатор. Выбор» для исследования мира профессий и осознания себя на пути профессиональной самореализации; формирования уникальной формулы профессионального пути: «вектор профессионального развития» + «я-профессионал на выбранном пути», с учетом личностных особенностей, предпочтений и готовности действовать (карта пути из «пункта А» в «пункт В»).

«Вектор профессионального развития» построен на переработанной и дополненной системе инвариантов Е.А. Климова и включает восемь обобщённых предметов труда: «человек», «природа» (источник жизни и законов этого мира), «материалы – ресурсы», «язык–образ–символ» (как способ передачи информации, включая художественный, технический, природный, социальный), собственно «информация», «система» любого порядка, «процесс-технология-метод», техника (как алгоритм, встраиваемый путём обучения в набор функциональных схем человека или животного, либо создаваемый на внешних носителях).

Эта часть формулы собирается из двух-четырёх векторов на основе пожеланий и предпочтений участника; его эмоционального отклика в процессе работы; а также математического равенства по результатам сенсоидеомоторных проб. По условиям игры «правильная формула» должна быть собрана из векторов, чья сумма равна «0» или «+1». При этом один оказывается ведущим, остальные – доопределяющими. Пример: HR – специалист, работающий с человеком как с ресурсом для системы.

Полноценная формула «я-профессионал на выбранном пути» включает ведущую мотивацию, предпочитаемый функционал и условия работы, а также ожидаемые востребованность и вознаграждение. По условиям игры «правильная формула» должна быть собрана полностью, а её математический результат также равен «0» или «+1».

4. Т-игра «Профнавигатор. Путь» для проверки результатов выбора в условиях пробной самореализации, для исследования возможных путей (сценариев) профессионального развития (тест-драйв). В отличие от трёх предыдущих Т-игр, отражающих внутренние процессы профессионального самоопределения, затрагивает путь непосредственного воплощения задуманного через взаимодействие с объективной действительностью. Поэтому предполагает развитие навыка управления как внутренними, так и внешними ресурсами – возможностями и финансами. Игровая цель – реализоваться в выбранном направлении, и пройдя предложенный в Т-игре путь развития, выйти на желаемый уровень жизни. Т-игра «ПН. Путь» поднимает вопросы уровня, качества, а также удовлетворённости жизни.

## Метод Т.ИГР

В отличие от классических инструментов самоопределения, действующих по принципу сужения вариантов выбора, метод Т.ИГР предполагает усиление неопределённости до потока случайности. Чтобы в классической теории вероятности возникла «поправка на доминанту» (Р.А. Ахмеров), требуются определённые условия. На их создание и направлен метод Т.ИГР – метод *трансформационно-интеграционной генерации развития*.

Под «*трансформацией*» здесь понимается процесс преобразования участником своей внутренней позиции относительно изначально заявленной цели. «*Интеграция*» здесь – это завершение ранее незавершенных выборов и формирование генеральной функциональной системы под реализацию заявленной участником сущностной цели. Понятие «*Генерация*» отражает системность воздействия комплекса фокусирующе-активизирующих инструментов, направленного на создание оптимальных условий, в т.ч., на обеспечение энергией процессов рефлексии, трансформации и интеграции.

Метод Т.ИГР разработан на основе ряда научных достижений российской психологии и психофизиологии, отраженных в работах А.А. Ухтомского (понятие об организме и его системах, учение о доминанте и хронотопе), Н.А. Бернштейна (теория уровневой регуляции деятельности и понятие ведущего уровня деятельности), П. К. Анохина (теория функциональных систем), Ю.Б. Дормашева (функциональная система как орган и результат работы внимания), П.Я. Гальперина (идея ориентировочной основы действия), Н.Д. Заваловой (роль образа в системе психической регуляции), Г.С. Прыгина (теория субъектной регуляции). Всё это в преломлении неклассической методологии Г.С. Прыгина [17]. Принципы построения такого инструмента тщательно проработаны [18]. Цель его применения – создание условий для сопровождения человека в процессе профессионального и жизненного самоопределения.

В обычной игре происходит «удвоение» реальности, при котором наряду с объективной действительностью возникает условная игровая реальность. В ней действуют чёткие правила, которые, одновременно, являются и способом, и гарантом существования игры. Их нарушение автоматически ведёт к разрушению игрового процесса (Л.Т. Ретюнских [15], Й. Хейзинге [16]). Но в Т-игре происходит утроение реальности: наряду с объективной действительностью и игровой реальностью в ней раскрывается пространство личных ценностей и смыслов, то есть, пространство субъектной реальности [12], над осмыслением и структурированием которого, по сути, трудится участник Т-игр.

Такое «утроение» даёт возможность ведущему выстроить с участником особую структуру взаимодействия: в разных реальностях по разным правилам. Так в игровой реальности правила просты, понятны, однозначны и соблюдаются неукоснительно (например, если в карточке-стимуле требуется бросить кубик, участник выполняет это требование даже если смысловую часть он решил не затрагивать). При этом в объективной действительности взаимодействие ведущего и участника строится на четырёх принципах: контакта, субъект-субъектной позиции; разделения ответственности, связи слова и дела. Пространство личных смыслов (субъектная реальность) для ведущего является табуированным. Более того, даже формулировку цели ведущему лучше не знать.

Человеческий тёплый контакт поддерживается в объективной действительности, субъект-субъектное взаимодействие участника и ведущего (на уровне смыслов и ценностей) наиболее полно раскрывается в момент разделения ответственности (по договору, за смысловую часть отвечает участник, за соблюдение договора, формальных правил и за динамику Т-игры – ведущий) и верификации выбора (т.е. когда ведущий видит результат броска кубика как результат действий участника в условиях неопределённости; это своеобразный «момент истины»).

Такой подход становится гарантом сохранения интимности субъектного пространства, при этом открывается возможность глубокой и во многом психотерапевтической работы, которая строится на основе формальных процессов, разворачивающихся в Т-игровой реальности. Участник сам, через осознаваемое взаимодействие с ИЗС-средой и результаты своих действий, работает над формированием реалистичного пути достижения желаемого будущего.

Гарантом реалистичности являются: позиция субъекта, который «вкладывает» смысл в этот процесс, а также «сквозной» сенсоидеомоторный трекинг, который внешне выглядит как череда бросков кубика. Но он требует включённости и внутренней согласованности: ведь бросок кубика в классическом понимании неуправляем. По нашему мнению, только связь с самостью и точность настройки на аутентичную значимую цель помогает пробудить «нужную» функциональную систему к действиям, и получить «чистый» результат броска кубика, приближающий

участника к условной цели, символизирующей успех на том или ином этапе пути. В этот момент бросок кубика становится метафорой деятельности в условиях неопределённости, а результат броска – метафорой результата этой деятельности.

Сенсоидеомоторный трекинг происходит на условиях договора (т.е. по правилам игры). Он позволяет встраивать в психодинамический процесс математические шкалы и «критерии успеха». Может ли участник отвлечься, и переключиться в систему классической теории вероятности? Может, конечно, но, во-первых, для первых двух игр это не принципиально, а дальше происходит научение. Во-вторых, такое «переключение» означает «выпадение из рабочего процесса». Достаточно в правила игры ввести несколько условий – маркеров, и эта проблема будет решена (что и сделано в методе Т.ИГР).

Помимо этого, в методе Т.ИГР включен ряд простых психодинамических инструментов, построенных на функциональных особенностях внутреннего образа, и его роли в субъектной регуляции человека. Каждый шаг так или иначе проверяется, а значит, имеет почти мгновенную обратную связь. Замыкая деятельностный цикл и получая реальный опыт, в том числе, опыт применения новых моделей, участники могут создавать по ходу Т-игры прецеденты, а также практически, на сенсоидеомоторном уровне, набирать новые модели поведения, и тут же тестировать их на приемлемость и устойчивость.

Фактически, описанная система Т-игр является психодинамическим психотерапевтическим и одновременно психометрическим инструментом. Его можно применять для диагностики, коррекции, профилактики субъектной регуляции и реализации человека в условиях неопределённости жизни. Однако верифицировать его достаточно сложно. Причина в динамиках. Эта тема требует отдельного исследования и статьи. Поэтому рассмотрим практику применения Т-игровой системы «Профнавигатор», как интерактивного инструмента сопровождения человека в процессе профессионального и жизненного самоопределения.

### **Практика применения метода Т.ИГР**

Целостный курс профессионального и жизненного самоопределения с Т-игровой системой «Профнавигатор» предполагает 5 двухчасовых встреч индивидуально или в малых группах. Наиболее эффективна индивидуальная работа или в группе до трёх человек. В случае полного курса у участников есть возможность не просто рассмотреть ожидаемый образ будущего, путь реализации и себя-в-нём с разных сторон, но и пожить с этим, по мере необходимости внося коррективы. Однако есть возможность применять Т-игры системы по отдельности, хотя этот вариант и менее прогностичен.

Замечено, что, если заявленная цель для конкретного участника реалистична, но потребует кардинальных перемен, даже если участник полностью успешно завершил всю игру «ПН. Цель», мало вероятно, что он на самом деле будет реализовывать задуманное. Чаще всего такие Т-игровые процессы происходят из любопытства. Если же цель явно нереалистична, пройти игру «ПН. Цель» участник не может.

Приведём несколько примеров результатов отдельных игр и полноценного курса. (во всех вариантах участвовали предприниматели разного уровня, и играли они на конкретный проект).

Пример 1. Участник заказал образовательную услугу у коллег. Чтобы проверить его мотивацию, ведущий курса предложил на первой встрече-знакомстве поиграть в игру «ПН. Цель». Через 3 хода игра была завершена. Курс по развитию механической памяти тоже был освоен успешно и в срок.

Пример 2. Участник запустил образовательный проект совместно с гос. вузом (уже были приглашены специалисты – преподаватели). Пришёл на систему «Профнавигатор» однако Т-игру «ПН. Цель» пройти не смог ни с первого, ни со второго, ни с третьего раза (между вторым и третьим раундом проводилась Т-игра «ПН. Опыт» в целях профилактики выгорания). Спустя ещё неделю пришел ответ: проект был остановлен. Оказывается, участник до этого момента

не осознавал, какую методическую работу ему потребуется выполнить для запуска курса. Когда понял – отказался от идеи. Интересно, что в этой игре постоянно выпадал сектор: «Для корректной формулировки цели у Вас недостаёт информации. Расширьте поиски».

Пример 3. Участник тестировал систему «Профнавигатор». Игру «ПН. Цель» пройти никак не мог. Очень ругался по этому поводу, утверждая, что точно знает, что всё будет реализовано. После 15-минутного перерыва вернулся очень удивлённый: оказалось, что при формулировке цели он ошибся сроками.

Пример 4. Участник играл на значимую цель. Игры шли с большим трудом: Т-игру «ПН. Цель» прошел только со второго раза и не до конца, в Т-игре «ПН. Опыт» ресурсов оказалось очень мало. В Т-игре «ПН. Выбор» формула профессионального пути сложилась чётко, но в формуле «я-профессионал» мощность ожидаемого значительно превышала готовность вложиться; в «ПН. Путь» было видно, что для достижения цели не хватает ни сил, ни средств. Участник объяснил результат усталостью, цель сохранил. Однако спустя год в интервью отметил, что цель действительно оказалась «не его», и он от неё отказался.

Пример 5. Участник проходил полностью систему «Профнавигатор». Результаты всех игр показывали, что ресурсов не хватает. Однако в Т-игре «ПН. Путь» участник успешно развивался, черпая «личную силу» в удовлетворённости. Примерно по такому сценарию проект развивается в течение последних 1,5 лет. Основные источники ресурсов – грант губернатора и партнёрские проекты. Особый интерес вызывали новые возможности, в том числе, новая личная позиция спикера. Не смотря на сложности с продвижением, энтузиазм сохранился, стратегия развития при этом меняется.

Хочется отметить воспитательный эффект. Наиболее заметен он был в работе с подростками, но и для взрослых часто оказывался неожиданным и ошутимым.

Пример 6. Один из взрослых участников зашёл в игру «ПН. Цель» с очень амбициозной целью. По ходу игры ему «пришлось» поднять неприятные, но очень важные вопросы. В результате, под влиянием той информации, которую не мог больше игнорировать, он принял решение цель изменить.

Пример 7. По результатам Т-игры «ПН. Опыт» один из участников заявил, что «всё это он уже и так знал». При этом в самом процессе он отказывался от множества характеристик, даже не пытаясь вникнуть в их суть. В игре «ПН. Путь» (в этом курсе последовательность игр была изменена) всё повторилось. На вопрос «что помешало попробовать иной путь?» участник промолчал. В первой части Т-игры «ПН. Выбор» сценарий повторился в третий раз. Первый уровень был почти завершен, но формула не складывалась: очень много ожиданий без готовности вкладываться в развитие. В последнюю встречу участнику было предложено исследовать затронутые векторы. Практически все они дали нулевой результат. Но как только участник попал в вектор «система» - его как подменили: проснулся интерес, а результирующей суммы хватило на то, чтобы сбалансировать его формулу, которая включила 4 вектора (из практики: так бывает у предпринимателей и потенциально мощных экспертов).

Пример 8. Игра «ПН. Цель» прошла быстро и успешно. До конца игры остался один шаг (надо было подтвердить с помощью сенсоидеомоторной пробы свою готовность к реализации в выбранном направлении). Три попытки ни к чему не привели. По правилам игры участник продолжил движение в игровом пространстве, достраивая стратегию реализации. Однако через пару шагов он вернулся на уровень формулировки цели, после чего Т-игра была остановлена до следующей встречи. Выяснилось, что на самом деле приоритетом было восстановление здоровья, проблемы с которыми участник долго игнорировал. После прояснения этой ситуации работа с помощью Т-игр продолжилась, но цель была скорректирована.

В целом, спустя 1,5 месяца, одни участники говорят, что до курса «Профнавигатор» жизнь выстраивалась «как-то неправильно», а после – всё стало «правильно, как надо», но уточнить затруднялись. Другие говорили, что многое растеряли за это время. Средняя субъективная оценка ценности-важности-полезности (по 10-балльной шкале) 7-8 баллов (разброс от 1 до 25).

Многие отмечают, что Т-игры системы «Профнавигатор» – это фасилитация разговора по душам с самим собой; что в этом процессе невозможно врать; что процесс очень бережный несмотря на то, что поднимаются не всегда приятные, но всегда очень важные вопросы. Подrostки отмечали, что «чем больше концентрируешься на себе, тем точнее попадание» в суть; а также то, что с этими играми «становишься как-то человечнее, что ли...».

Важно ещё добавить, что есть опыт работы с подростками с особенностями развития и пожилыми людьми с полным отсутствием зрения. Такие участники с помощью Т-игр системы «Профнавигатор» ищут (и находят) внутреннюю опору для самореализации и для воплощения желаемого будущего. Так подросток 8 класса с сильной педагогической запущенностью и очень замедленным переключением внимания, даже через месяц после полного курса Т-игр, показал увеличение объема внимания в 2 раза. С учетом роста количества ошибок, объем эффективности вырос в 1,5 раза.

### **Т-игровой формат реабилитации ветеранов боевых действий и членов их семей**

Рассмотрим теперь возможности и целесообразность применения полноценной системы «Профнавигатор», а также её отдельных Т-игр непосредственно для реабилитации ветеранов боевых действий и членов их семей.

Предположительно, так можно решит сразу несколько задач:

- обойти предвзятое отношение к психологической помощи, решить задачу вовлеченности ветеранов в психотерапевтическую работу;
- использовать формальные признаки для предварительной психологической диагностики ветеранов и членов их семей;
- для ветеранов боевых действий второй и, частично третьей группы сценариев (в типологии А. Г. Караяни) помочь перенаправить их «заряд боли» в конструктивное русло через развитие просоциальной доминанты в процессе профессионального самоопределения личности.

В этих целях можно организовать Т-игровые курсы профессионального самоопределения. Это может быть эффективно, особенно если предварительно заинтересовать такой формой работы советы ветеранов, то есть сделать этот вариант работы «своим».

Для проверки гипотезы начинать лучше с Т-игры «ПН. Опыт»: эта работа строится на основе более-менее знакомого материала и не требует глубокого погружения. Она даётся и участникам, и специалистам достаточно просто. При этом специалист, на основе Т-игровых динамик, сможет выявлять проблемные моменты. Вероятнее всего, они могут проявляться в том, что внутренние ресурсы будут «добываться» с трудом; а те, что «добыты» - «не дадут» достаточно личной силы, или вовсе окажутся «заблокированными».

Другой возможный сценарий – серьёзные затруднения или «невозможность» продвижения в Т-игровом пространстве (например, регулярное выпадение «блокирующих» стимулов). Третий вариант – серия Т-игровых событий, которые влекут за собой резкую потерю «личной силы» или вообще сводят уже набранное к отрицательным значениям. Первый сценарий наблюдается у людей, находящихся в кризисной или предкризисной ситуации. Второй – при сильном эмоциональном заряде или усталости.

Третий сценарий, по нашему мнению, возникает при неустойчивом психоэмоциональном состоянии, резких перепадах настроения и неожиданных потерях сил в обычной жизни. Если объективные причины отсутствуют, стоит как минимум осторожно расспросить участника, насколько такая ситуация знакома, есть ли что-то похожее в объективной действительности.

В практике (с 2014 года) сценарий с отрицательным значением «личной силы» проявился лишь дважды, только у взрослых участников. Первый, ярко выраженный случай, когда весь результат с самого начала игры ушел в минус, произошёл в 2015-2016 году у участника с чёткой проявленной эзотерической направленностью. Тогда ведущему не хватило знаний и опыта,



чтобы квалифицировать ситуацию. Задним числом можно предположить наличие скрытой депрессии или психоэмоциональной зависимости. Второй случай проявился у собственника среднего сетевого бизнеса в ситуации выхода из объективно существовавшего острого кризиса бизнес-системы.

Минусы применения Т-игры «ПН Опыт» кроются в её относительной простоте. Она больше всего подходит в начале работы с людьми с неуверенностью в себе и низкой самооценкой. Для сильных людей (или тех, кто использует эту модель в качестве защитной реакции) Т-игра «ПН. Опыт» может оказаться недостаточным вызовом для преодоления внутренних деструктивных процессов.

Вторая Т-игра системы, «ПН. Цель» тоже может применяться первой. В этом случае сначала создаётся реалистичный образ будущего, а потом уже под него актуализируются внутренние ресурсы. Граница применения первой и второй модели курса пролегает в сфере уверенности участников в себе и своём будущем. Каждый вопрос, который встаёт на пути участника может служить поводом для исследования. Динамики, на которые ведущему специалисту стоит обратить особое внимание связаны с блокировками перемещения, как и в Т-игре «ПН. Опыт», а также регулярное (3 и более раз) попадание в поле-маркер «эмоционального шторма» на первом уровне (формулировки цели), особенно при чередовании с «мотивационным штилем».

В формате самостоятельной работы также можно воспользоваться Т-игрой «ПН. Путь». С её помощью, в ненавязчивой форме, можно помочь участникам учиться эффективно управлять своими ресурсами, попробовать свои силы в новом для себя деле, а также актуализировать зону ближайшего развития. Динамики, на которые стоит обратить внимание, от части, похожи на предыдущие: затруднение и блокировка перемещения, резкая потеря ресурсов, особенно личной силы, невозможность «реализоваться» не только в желаемом, но и вообще в каком-либо направлении.

С учетом согласия участников с правилами игры, фокуса внимания и сенсоидеомоторного трекинга, речь о случайности практически не идёт. Более того, по ходу игры, многих участников достигают инсайты, и они по-новому начинают воспринимать себя и свои внутренние ресурсы. Самый главный инсайт: «от меня в потоке случайностей что-то зависит». По нашему мнению, этот момент как раз является маркером пробуждающейся субъектности и ответственности за собственную жизнь и самореализацию. Это важный момент для ветеранов боевых действий, чья жизнь, в какой-то момент, оказалась «в руках судьбы».

В пользу применения Т-игр системы «Профнавигатор» может говорить системный подход (т.е. возможность провести целый курс), а также опыт западных коллег, в котором преодоление кризиса быстрее и эффективнее шло через формирование желаемого образа будущего [20]

Безусловно по результатам «неконструктивных сценариев» никаких диагнозов ставить нельзя. Но Т-игровые события могут стать удобным поводом для совместного с участником игры исследования. Дальше ведущий может действовать по ситуации: если у участника достаточно жизненных сил и желания – он многое сможет скорректировать сам, за счет формирования просоциальной доминанты. Если жизненных сил недостаточно – можно выйти с ним на диалог о его состоянии, жизненных силах в объективной действительности. В случае проявлений, которые очевидно не поддаются коррекции в Т-игровом формате, или возникает подозрение на клиническую картину, Т-игровую работу лучше прекратить и перевести в поле личного диалога «по душам» и уже продолжать работу в классическом формате.

Если в процессе Т-игрового процесса настораживающих сценариев не возникает – можно, спустя неделю, продолжить работу посредством следующей Т-игры системы «Профнавигатор» или переключиться на другие формы психодиагностики и психологической поддержки.

Любой инструмент имеет ограничения, особенно если он обладает мощным активирующим воздействием на сознание и, предположительно, на пробуждение субъектности. Какие опасности могут возникнуть при такой работе с ветеранами боевых действий и членами их семей? Самых явных две. Первая – у людей с депрессивным синдромом затруднения в Т-игре могут вызывать вспышки аутоагрессии («всё как всегда», «я – неудачник» и т.д.). Также они могут не

признавать своих успехов, потенциальных возможностей; обесценивать себя и свои достижения. Поэтому если есть подозрение на депрессивное состояние – лучше Т-игры не применять. Вторая – при сильных искажениях внутриличностных структур и развитых иллюзиях, восстановление связи с собой настоящим может оказываться крайне болезненным, провоцировать агрессию и тревожно-депрессивные симптомы. При шизофрении в открытой фазе никакие условные договорённости и критерии не работают: «всё может быть связано со всем», соответственно сенсоидеомоторная диагностика работать не будет.

## Заключение

В данной статье мы рассмотрели возможности, целесообразность применения метода Т.ИГР и его ограничения в Т-игровом сопровождении человека в процессе профессионального самоопределения по системе «Профнавигатор».

Структура искусственных знаково-символических сред системы «ПН. Опыт», «ПН. Цель», «ПН. Выбор», «ПН. Путь», даёт возможность активизировать рефлексивные процессы для решения пяти основных вопросов профессионального и жизненного самоопределения, которые являются смыслообразующими и интегрирующими. Досуговая форма работы в формате курса «Профнавигатор» или отдельных Т-игр через, формирование реалистичного желаемого образа будущего и пробуждение субъектности, предположительно, может не только облегчить привлечение ветеранов боевых действий и членам их семей к психологической реабилитации. Для тех из них, чья модель самовосстановления не требует вмешательства специалистов клинического спектра, метод Т.ИГР может помочь быстрее адаптироваться к мирной жизни за счет развития и формирования просоциальной доминанты.

Для специалистов, работающих с ветеранами боевых действий и членами их семей, такая работа может являться материалом первичной диагностики и поводом для более глубокого диалога с участниками. Более того, за счет того, что основные симптомы профессионального выгорания касаются субъектности и жизнестойкости, есть предположение, что участие самих специалистов в играх системы «Профнавигатор» может стать профилактикой этого состояния.

## Библиография

1. Боль: руководство для врачей и студентов / под ред. акад. РАМН Н.Н. Яхно. – М.: МЕД-пресс & информ, 2009. – 304 с.
2. Ethan Kross [eesmith@psych.columbia.edu](mailto:eesmith@psych.columbia.edu), Marc G. Berman, Walter Mischel, Edward E. Smith, and Tor D. Wager. Social rejection shares somatosensory representations with physical pain / Труды нац. акад. н-к, Том. 108 - 15, 12 апреля 2011 г. <https://www.pnas.org/doi/10.1073/pnas.1102693108> (дата обращения 15.12.2023).
3. Чулошников А. И., Левченко Е. В. Психология боли: классификация видов боли, основанная на субъективном опыте // СГН. 2018. №1 (2). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologiya-boli-klassifikatsiya-vidov-boli-osnovannaya-na-subektivnom-opyte> (дата обращения: 15.12.2023).
4. Кузнецова А., Интервью / Парламентская газета // Кузнецова А., зампреда Госдумы 11.04.2023 г. <https://www.pnp.ru/social/kuznecova-rasskazala-ob-aktualnykh-problemakh-uchastnikov-svo.html> (дата обращения: 15.12.2023)
5. Караяни А. Г. Психологические последствия участия в боевых действиях: «не ПТСРом единым» / Российский военно-психологический журнал. 2023. – 2(2). <https://rusmilps.ru/publikacii/2-2-2023/> (дата обращения: 15.12.2023).

6. Как помочь участникам СВО вернуться в мирную жизнь / Сергей Зюзин (Барнаул) // Российская газета - Неделя - Сибирь: №96(9041) <https://rg.ru/2023/05/03/reg-sibfo/kak-pomoch-uchastnikam-svo-vernutsia-v-mirnuu-zhizn.html> (дата обращения: 15.12.2023).
7. Онто- и субъектогенез психического развития человека : [коллективная монография] / Е. А. Сергиенко, В. В. Знаков, Н. В. Тарабрина [и др.] ; под редакцией Н. Е. Харламенковой [и др.] ; Российская академия наук, Ин-т пс.-и Москва : Ин-т пс.-и РАН, Москва, 2022 - 428 с.
8. Хубезов Д. Интервью / пресс-центр «Парламентская газет» / Хубезов Д., пред. Ком. Госдумы по охране здоровья /13.04.2023) <https://www.pnp.ru/social/khubezov-rasskazal-o-psikhologicheskoy-reabilitacii-uchastnikov-svo.html> (дата обращения: 15.12.2023).
9. Мотивирование ветеранов боевых действий, принимавших участие с специальной военной операции, и членов семей погибших при выполнении задач в ходе специальной военной операции к обращению за психологической помощью: Методические рекомендации. –/ Шпорт С.В., Баева А.С., Булыгина В.Г., Долгих А.Г., Зинченко Ю.П., Кабанова Т.Н., Киселева М.Г., Ковязина М.С., Семенова Н.Д., Фадеева Е.В./ 2023. – 23 с.
10. Трифонова В. А. На секции СПБПО обсудили опыт психологической реабилитации участников СВО / «Психологическая газета», СПб., 27 октября 2023, <https://psy.su/feed/11708/> (дата обращения: 15.12.2023)
11. Обсужден лучший опыт регионов страны в проведении комплексной реабилитации участников СВО и членов их семей / Электронный ресурс ГАУ РС(Я) "РСОЦКРИ", 28.06.2023, <https://ykt-rsokri.ru/?p=4329> (дата обращения: 15.12.2023).
12. Михеева Е. В. Т-игра или методика активизации процессов самопознания и самоопределения личности с применением трансформационных игровых технологий. Часть I. Москва: САМ Полиграфист, 2018. 74 с.
13. Михеева, Е. В. Особенности использования игровой системы "Профнавигатор" в работе по самоопределению детей и подростков с ОВЗ в условиях инклюзивного образования / Е. В. Михеева // Конференциум АСОУ: сб-к н. тр. и м-в н-пр. конф-й. – 2017. – № 2. – С. 91-97.
14. Прыгин Г. С. Психология самостоятельности: монография. Ижевск; Набережные Челны: Изд-во Института управления, 2009. 565 с.
15. Ретюнских Л. Т. Игра как она есть или онтология игры / МПГУ; каф. философии. Москва: МПГУ, Липецк, 1997. 143 с.
16. Хейзинге Й. Homo ludens. Человек играющий / перевод с нидерландского Дмитрия Сильвестрова. Санкт-Петербург: Азбука, 2018. 396 с.
17. Прыгин Г. С. Неклассическая психология: психология субъектной реальности: монография. Набережные Челны: Изд-во НГПУ, 2018. 268 с
18. Михеева, Е. В., Прыгин Г. С. Теоретическое моделирование инструмента исследования субъектности в ситуации неопределенности / Е. В. Михеева, Г. С. Прыгин // Ярославский педагогический вестник. – 2023. – № 4(133). – С. 116-128
19. Михеева, Е. В. Влияние цикла Т-игр «Профнавигатор» на динамику интереса подростков к социально значимым сферам деятельности / Е. В. Михеева // Актуальные проблемы экстремальной и кризисной психологии: Материалы V Вс. Н.-пр. к., Екат., 06–07 апреля 2023 года / Отв. р. И.А. Ершова. – Екат.: Ур.ф.у. им. перв. пр-та России Б.Н. Ельцина, 2023. – С. 50-52
20. Зимбардо Ф. Время как лекарство / Ф. Зимбардо, Р. Сворт, Р. Сворт; [пер. с англ. О. Кузнецова] Москва, Питер, 2014 - 352 с

---

## T.GAME METHOD AND T-GAME SYSTEM "PROFNAVIGATOR" IN PSYCHOLOGICAL REHABILITATION OF COMBAT VETERANS: PROBLEM STATEMENT

**Mikheeva E.V.**

scientific and practical laboratory "T.GAMES"

Moscow, Russia

### **Abstract**

*The article describes a psychodynamic tool (system of artificial sign-symbolic environments "Profnavigator", which consists of four T-games: "PN. Experience", "PN. Goal", "PN. Choice", "PN. Path") and the method of T.GAMES (method of transformational-integrative generation of development) to support a person in the process of pro-professional and life self-determination. As substantiation of possibility and purposefulness of using T.GAMES method in the scheme of psychological rehabilitation of combat veterans and members of their families as an instrument of involvement, establishment of trusting contact, preliminary diagnostics and, partially, as an instrument of alternative psychotherapy, its theoretical basis and results of practical application in everyday life in T-game system "Profnavigator", as well as the experience of foreign colleagues are given.*

### **Keywords**

*rehabilitation, veterans of military actions, subjectivity, artificial sign-symbolic environment, professional self-determination, self-regulation, T.GAMES method, T-game.*