

## КОРЕКЦІЙНО-АДАПТАЦІЙНИЙ ТРЕНІНГ ЯК ЗАСІБ ГРУПОВОЇ ПСИХОКОРЕКЦІЇ БАР'ЄРІВ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ МОЛОДШИХ ОФІЦЕРІВ

*Причини всіх своїх успіхів і невдач нам потрібно шукати у внутрішньому світі. Зовнішній світ тільки реагує на імпульси, які ми йому посилаємо.*

*Лууле Віільма*

*У статті розглядається корекційно-адаптаційний тренінг, який дозволяє забезпечити успішну соціально-психологічну адаптацію молодших офіцерів до діяльності в особливих умовах.*

*Ключові слова: корекційно-адаптаційний тренінг, соціально-психологічна адаптація, психологічна корекція, молодші офіцери.*

*В статье рассматривается коррекционно-адаптационный тренинг, который позволяет обеспечить успешную социально-психологическую адаптацию младших офицеров к деятельности в особых условиях.*

*Ключевые слова: коррекционно-адаптационный тренинг, социально-психологическая адаптация, психологическая коррекция, младшие офицеры.*

*The correctional-adaptive training which allows to provide a successful socio-psychological adaptation of junior officers to perform duties in special conditions is considered in the article.*

*Keywords: correctional-adaptive training, socio-psychological adaptation, psychological correction, junior officers.*

### **Постановка проблеми.**

Вивчення діяльності молодших офіцерів (МО) в особливих умовах, свідчить про те що, їхня сучасна військово-професійна діяльність (ВПД), характеризується високим інформаційним та психоемоційним напруженням, що пов'язане з підвищеними витратами психофізіологічних резервів адаптації. Це зумовлює необхідність розробки способів психологічної корекції (ПК), для допомоги МО в успішній соціально-психологічній адаптації (СПА), до діяльності в особливих умовах. [6, 8, 10, 14, 15].

### **Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

Теоретичний аналіз сучасної літератури з питань психологічної допомоги особистості показує, що з метою ПК адаптаційних бар'єрів достатньо ефективним засобом є застосування соціально-психологічного тренінгу (СПТ) особистісного розвитку, для чого створюються відповідні групи-тренінгу [2, 3, 4, 12, 17]. Використані при проведенні формуючого експерименту методи групової ПК бар'єрів СПА МО були спрямовані на розвиток комунікативних здібностей військовослужбовців, рефлексивних навичок (уміння аналізувати поведінку і стан членів групи і свою власну, ситуацію і себе в ній), уміння адекватно сприймати себе і навколишніх, оволодіння навичками психічної саморегуляції (ПСР) в

психологічно складних ситуаціях. При цьому, вироблялися і коректувалися норми особистісної поведінки і міжособистісної взаємодії, а також розвивалася здатність МО гнучко реагувати на ситуації, що виникають у процесі діяльності в особливих умовах, швидко перебудовуватися в різних умовах і різних військових колективах. Групова ПК проводилася зі спеціально підібраними для цієї мети групами, хоча можливо її проведення і з реальними військовими підрозділами з метою поліпшення соціально-психологічного клімату (СПК) в них [1, 7, 11, 13, 16].

**Мета статті** – розробити методiku корекційно-адаптаційного тренінгу (КАТ), для успішної СПА МО Збройних Сил України.

### **Виклад основного матеріалу дослідження.**

**1. Загальні положення:** існують потреби індивіда, особистості, що є рушійною силою його спонукань, соціальної активності. Найважливішими з них є соціальні потреби, потреби в людському оточенні. Одночасно з цим існують потреби суспільства, які не можна звести до суми потреб складових його індивідів.

Отже, виникає визначена розбіжність особистісних інтересів і суспільних. Особистісні і соціальні домінанти знаходять своє вираження в конфлікті людини та суспільства і у зв'язку з цим, існує проблема

необхідності гармонізації особистісно-соціальної взаємодії.

Психолог втручається у внутрішній світ особистості і прагне вирішити конфліктну проблему за рахунок актуалізації у внутрішньому світі особистості конкретної проблеми і створення відповідних механізмів її переструктурування, що дозволяє їй більш комфортно і гармонійно будувати взаємини з навколишнім середовищем. Видатний американський психолог, засновник гуманістичної психології Абрахам Маслоу пише: "Основною детермінантою організації здібностей і їх адаптації до об'єкту виступає, по всій вірогідності, внутрішня природа самого об'єкту. При цьому наші здібності адаптуються до ситуації максимально успішно, швидко і легко, вони гнучко змінюються при зміні ситуації." [9, с 72]. На думку багатьох вчених [2, 5, 11, 13, 16], вважається, що найбільш ізоморфним, реальним адаптаційним процесом, який спрямований на усунення особистісних проблем, є процеси, що відбуваються в ході занять у ПК групах і є найважливішим з факторів змін, що відбуваються з учасниками.

**2. Теоретичні основи:** інтегративний підхід до проведення групової ПК на основі використання елементів діяльнісно-орієнтованого СПТ, гуманістично-орієнтованих методик і групової поведінкової ПК.

**3. Суб'єкт впливу:** військовий психолог як керівник занять і ПК група.

**4. Об'єкт впливу:** МО в адаптаційній ситуації як члени ПК групи.

**5. Предмет впливу:** внутрішній світ людини і її поведінкові характеристики.

**6. Ціль:** забезпечення успішної ВПД шляхом підвищення компетентності в спілкуванні, поліпшенні статусно-рольових характеристик МО, підвищення рівня їх творчої активності і самопізнання.

**7. Принципи групової роботи:**

- презентація "Я" учасника;
- принцип відкритого зворотного зв'язку;
- принцип експериментування;
- принцип "тут і тепер";
- принцип щирості і довірчості в спілкуванні.

Питання про зазначені принципи ПК роботи широко висвітлені у літературі [1, 2, 11, 13, 17], і тому дані літературних джерел дають нам можливість їх використовувати в

рамках даного психодіагностичного обстеження.

*Принцип презентації "Я" учасника групи-тренінгу* є предметом вивчення й аналізу різних аспектів соціально-психологічної взаємодії людини з навколишньою дійсністю-нормативним середовищем, тому спілкування в ситуаціях, що моделюють (чи відтворюють) різні аспекти цієї взаємодії може здійснюватися лише в ході активної й інтенсивної роботи кожного учасника в процесі самопізнання, саморозкриття своїх можливостей, їх усвідомлення та використання при корекції власної поведінки. В цьому контексті ми будемо розуміти компетентність в спілкуванні як розвиток знань, соціальних установок, умінь і досвіду в галузі міжособистісного спілкування, саме тому, на думку Л. А. Петровської [12], таку форму психологічного впливу, яка ґрунтується на активних методах групової роботи, пропонує називати як СПТ. У ході групового процесу відбувається розширення меж внутрішнього світу людини, які вона не усвідомлювала до початку ПК.

З принципу активності випливає *принцип відкритого зворотного зв'язку*, сутність якого полягає в обов'язковому відвертому, але без оцінному висловлюванні всіма членами групи свого розуміння змісту проблеми, різних її аспектів, способів розв'язання, стилю спілкування того чи іншого учасника тренінгу, про порівняльну ефективність тих чи інших способів поведінки в спеціально змодельованих ігрових ситуаціях, про успішність виконання поставлених на заняттях задач тощо. Саме завдяки активному використанню зворотного зв'язку учасники групи дізнаються, як сприймається очима інших людей їхня манера спілкування, стиль мислення, особливості поведінки, у тому числі й у складних ситуаціях, ізоморфних тим чи іншим аспектам її стилю взаємодії з навколишнім ціннісно-нормативним середовищем.

Дослідження показало, що важливими умовами ефективного зворотного зв'язку є наступні:

- невідкладність (маніфестація зворотного зв'язку в момент демонстрації поведінки, а не після того);
- конструктивність;
- доброзичливість;
- прояв у виді емоційного ставлення, а не критики чи оцінки;

## Питання психології

- полімодальність (здійснення у вербальній і невербальній формах);
- репрезентативність (виходить від більшості учасників);
- перефраз (виклад зворотного зв'язку самим учасником);
- припускає активний пошук учасниками нових стратегій і видів поведінки. Заохочується, як з боку керівника, так і з боку учасників ініціатива в пропозиції проблемних ситуацій, їхньому обговоренні і пропозиції рішень. Цей принцип дуже важливий і як зразок стратегії поведінки в реальному житті, і як поштовх до розвитку творчості й ініціативи особистості.

*Принцип експериментування*, передбачає визначення двох змінних (залежна і незалежна), маніпулювання якими дає можливість виявляти необхідні закономірності.

*Принцип "тут і тепер"*, впливає з того факту, що оптимальні результати при навчанні дають актуальний досвід. У той же час, учасники часто прагнуть піти в область загальних розумінь, обговорення подій, що відбувалися раніше з ними чи кимось іншим. В наявності робота механізмів психологічного захисту (регресія, перенос, раціоналізація і т.ін.). Саме тому, даний принцип припускає обговорення тільки того, що відбувається на заняттях: поведінки учасників, актуальних почуттів і переживань.

*Принцип щирості і довірчості в спілкуванні*. Він співзвучний принципу безумовного прийняття клієнта з боку психолога при проведенні індивідуальної ПК. Саме на це спрямовано спеціальну організацію групового простору в ході проведення занять: при цьому використовується прийом розташування учасників і керівника по колу обличчям один до одного з метою зміни в членів корекційної групи стереотипної установки і уявлення про те, як повинні проводитися й організовуватися заняття і яку роль у них повинний відігравати керівник.

### 8. Критерії успішності:

- успішність діяльності МО в особливих умовах;
- підвищення їх соціального статусу в колективі;
- підвищення компетентності МО в спілкуванні;
- адекватність їх самооцінки;

- зниження загального рівня фрустрованості МО.

### 9. Основні задачі психолога:

- розвиток групи;
- управління пізнавальною активністю групи;
- позитивний вплив на емоційний стан учасників.

Даючи процесуальну характеристику групової роботи, треба відзначити, що більшість теоретичних дослідників даного процесу, а також практики групової ПК визначають слідувачі фази групового процесу:

- фаза 1 – орієнтація і залежність;
- фаза 2 – конфлікти і протест;
- фаза 3 – розвиток і співробітництво;
- фаза 4 – цілеспрямована діяльність. [11, с. 318 – 323].

Практична робота показала, що на різних етапах найважливішими корекційними задачами при груповій роботі були:

*-групова інтеграція* – стадія найбільш яскравого, психічного утворення почуття "Ми" і переживання іншої (ігрової) реальності. У зазначені утворення внесли істотний вклад відчуття підтримки, симпатії, згуртованості і довіри, нові правила спілкування і т.д. Психолог спонукував учасників групи до активності, сприяв підвищенню реалістичності їхніх очікувань, формуванню нової мови, що полегшує вираження почуттів.

*-активізація індивідуалізації*, що включала усвідомлення учасниками своїх почуттів, досвіду, позиції в групі і індивідуальної поведінки, детермінованої особистісним вибором. Психолог при цьому стимулював їх до прийняття відповідальності за свої слова та дії, заохочував використання мови, яка відображає безпосередні емоційні реакції, на відміну від абстрактних міркувань;

*-аналіз рольової структури групи*, позицій військовослужбовців стосовно групового процесу, один до одного, самого до себе. При цьому враховувалися індивідуальні форми опору, пов'язані з цими позиціями;

*-співвіднесення групового і життєвого досвіду*, заснованого на аналізі причин міжособистісних конфліктів, стереотипів спілкування і прояву емоційних реакцій, привнесених у групу з реального життя.

**10. Стиль роботи психолога полягає в поєднанні виконання ролей "диригента", що**

## Питання психології

керує групою в складні періоди групового процесу і вихід, що підказує, у важких ситуаціях, і “ідеального партнера”, що виявляє особистий приклад групової роботи.

У ході проведення групової ПК були визначені наступні ролі, у яких може знаходитися керівник занять:

- *експерт* (виступає з коментарями вчинків і діалогів учасників, намагається зв'язати актуальні переживання з наявними в реальному житті);

- *каталізатор* (стимулює до дії “тут і тепер”, допомагає налагодити зворотний зв'язок);

- *диригент* (веде групу в складні періоди групового процесу, підказує вихід у важких ситуаціях);

- *ідеальний партнер* (головний метод-особистий приклад “зразкової участі” у роботі, повне дотримання всіх принципів групової ПК.

“Виконання” кожної з цих ролей припускало з боку психолога облік основних факторів, що сприяють змінам і зменшенню бар'єрів СПА. Цими факторами є: згуртованість групи; формування надії кожному учаснику; зняття ореолу “унікальності” з індивідуальних проблем; альтруїзм учасників; наявність зворотного зв'язку; робота з проблемами, що мають місце в реальному житті, “тут і тепер”; міжособистісне навчання і розвиток комунікативних умінь; імітація поведінки інших учасників і керівника; інсайт і катарсис.

**11. Вимоги до психолога:** порядність; відповідальність; самовладання; терплячість; адекватність самооцінки; соціальна сензитивність; реактивність і гнучкість; розподіл уваги.

### **12. Психокорекційні фактори:**

- групова динаміка;
- згуртованість групи;
- підсилення надії кожному учаснику і зняття ореолу “унікальності” з індивідуальних проблем;

- доброзичливість і альтруїзм учасників;
- наявність зворотного зв'язку;
- “репетиція поведінки”;

- міжособистісне навчання і розвиток комунікативних умінь, у тому числі і шляхом імітації поведінки інших учасників і керівника;

- переживання, що приводить до інсайту і катарсису.

У ході групової роботи були виділені три психічних утворення, що можуть бути

умовно визначені в термінах трьох реальності, пережитих учасниками ПК групи:

- реальність психологічних проблем (у ході реальної СПА);

- групова реальність;

- реальність життя (реальність стану адаптованості до діяльності в особливих умовах служби і побуту). МО приходили в групу, актуально переживаючи одне, дуже смутно представляючи друге, з надією знайти третє. Особливість же групи в порівнянні з індивідуальною роботою полягала в тому, що вона як окремий випадок “терапевтичної реальності” зберігала властивості життєвої реальності, зм'якшеної присутністю психолога, що допомагав учасникам активізувати позитивні сили для продуктивного переживання цієї реальності.

### **13. Навички, що здобуваються в ході тренінгу:**

- апробація на собі різних стратегій адаптивної поведінки: конформізму, новаторства, ритуалізму, заколоту;

- підвищення компетентності в спілкуванні, у тому числі поліпшення перцептивних характеристик і комунікативних умінь, а також придбання інтерактивних навичок;

- придбання навичок самопізнання і саморегуляції психічних станів;

- “утилізація” негативного життєвого досвіду.

### **14. Використані методики:**

- тренінг підвищення соціально-психологічної компетентності в спілкуванні;

- мотиваційний тренінг;

- тренінг особистісного розвитку;

- довільна ПСР.

У рамках групової ПК адаптаційних бар'єрів МО нами використовувалися як добре апробовані і широко розповсюджені методи, якими є групова дискусія й ігровий метод [3, 7, 11, 13, 16], так і методи і ПСР. Метод групової дискусії використовувався в основному у формі аналізу конкретних ситуацій і у формі групового самоаналізу. Найбільше ж поширення серед ігрових методів придбав метод рольових ігор. Усі ці методи орієнтуються на широке використання навчального ефекту групової взаємодії, включення в навчання елементів дослідження, а також припускають своєрідний варіант навчання на моделях.

Проведена ПК робота показала, що метод групової дискусії є базовим для реалізації й засвоєння спілкування-діалогу, що дозволяє прояснити власну позицію, виявити різноманіття підходів, точок зору і думок. Він формує вміння імпровізувати, мислити і діяти вміло і нестандартно, творчо підходити до процесу прийняття і реалізації управлінського розв'язання. У процедурі дискусії виділялися наступні основні фази: орієнтування, оцінки і завершальна фаза, яким відповідали такі кроки, як:

- визначення цілей і теми дискусії, збір інформації (знань, суджень, думок, нових ідей, пропозицій всіх учасників дискусії) по обговорюваній проблемі;

- упорядкування, обґрунтування і спільна оцінка отриманої в ході обговорення інформації;

- підведення підсумків дискусії, зіставлення її цілей з отриманими результатами.

Нами були виділені блоки методичних умінь, необхідних ведучому дискусії. У перший блок входять вміння розв'язання проблеми-задачі, що потребує, (не допускати відхилення обговорення від теми, по ходу роботи групи підводити часткові підсумки і т.д.). В другому блоці знаходяться вміння побудови і розвитку відносин із групою учасників дискусії (познайомити їх один з одним, якщо в цьому є необхідність, підтримувати доброзичливу і ділову атмосферу, не допускати особистої конфронтації). Зміст третього блоку складають вміння входити в продуктивний контакт із кожним окремим учасником дискусії (вслухувати кожного, активізувати пасивних, відзначати внесок кожного в загальний результат).

Проведене нами дослідження дозволило, установити, що основними видами ігрового методу, що застосовувався для ПК адаптаційних бар'єрів МО до діяльності в особливих умовах, є наступні:

- психотехнічні ігри, спрямовані на зняття психічної напруженості, розвиток внутрішніх психічних сил;
- ігрові методи розв'язання конфлікту;
- ігри-захисту від маніпулювання;
- ігри для розвитку педагогічної інтуїції;
- позиційні ігри (ігри-комунікації).

Регулярне виконання МО психотехнічних ігрових вправ допомагало їм правильно орієнтуватися у власних психічних станах, адекватно оцінювати їх і ефективно керувати собою для збереження і

зміцнення власного психічного здоров'я і, як наслідок цього, досягнення успіху у ВПД, при порівняно невеликих витратах нервово-психічної енергії. Основними типами психотехнічних ігор, що використовувалися при проведенні нами дослідження були: ігри-релаксації, адаптаційні ігри, ігри-формули, ігри-звільнення.

Ігрові методи розв'язання конфліктів, що застосовувалися в ході КАТ, ґрунтувалися на всілякому розвитку здатності тих, яких навчають, до рефлексії, тобто відтворення у свідомості думок і почуттів партнера по спілкуванню (хоча б і конфліктному), і емпатії, що представляє із себе техніку "співпереживання" у внутрішніх переживаннях іншої людини.

Для управлінської діяльності МО важко переоцінити роль ігор, що захищають від маніпулювання і розвивають педагогічну інтуїцію. Ці вміння, необхідні в повсякденній діяльності в особливих умовах військових керівників, формувалися в ході тренінгу на основі оволодіння МО навичок розпізнавання маніпулятивного впливу на них з боку підлеглих, товаришів по службі і начальників, та вміння психологічно грамотно уникнути цього впливу, чи значно послабити його.

### **15. Якісний і кількісний вимір ходу корекційних процесів і в цілому підсумків тренінгу:**

- самозвіти учасників тренінгу про почуття їхнього психологічного комфорту при вирішенні задач соціально-психологічної взаємодії, особливо проблем СПА;

- експертні оцінки учасників консультаційно-методичних груп, можливостей окремих методик і в цілому тренінгу для СПА МО;

- експертні оцінки психологів, що здійснювали супервізорські функції релевантності тренінгу декларованим цілям СПА.

### **Висновки:**

1. Звичайно, одним зі шляхів подолання адаптаційних бар'єрів, поряд з організаційною діяльністю командирів, органів військового керування і виховної роботи, є діяльність військових психологів, яка спрямована на внутрішню сферу особистості МО, гармонізацію їх психічного стану і придбання таких знань, умінь і навичок, які б забезпечили його якнайшвидшу успішну СПА до діяльності в особливих умовах.

## Питання психології

2. Здійснювана нами в ході дисертаційного дослідження ПК адаптаційних бар'єрів МО ґрунтувалася на інтегративному підході, комплексному застосуванні гуманістично-орієнтованих методик і включала корекцію інтелектуальної, емоційно-вольової і мотиваційної сфер особистості.

3. Заходи ПК впливу, підтверджують можливість актуалізації резервів психіки людини в умовах військової служби, які є доступними і можуть бути задіяні і реалізовуватися в процесі психологічного забезпечення діяльності в особливих умовах

**Загалом можна відмітити, що результати ПК впливу за допомогою КАТ**

**виявилися досить ефективними і, як наслідок, ті зміни, які намітились і відбулись, полегшили процес входження МО у ВПД, яка була привабливою, але разом з тим досягнення успіхів у ній здавалось проблемним, що породжувало значні протиріччя і конфлікти як у сфері міжособистісного спілкування, так і у військово-професійному становленні МО.**

*Перспектива подальшого дослідження за даним напрямком повинна бути спрямована на розробку технологій та методик психологічного супроводу професійної діяльності МО в особливих умовах.*

## Література

1. Берн Э. Трансакционный анализ в психотерапии / Э. Берн. – М.: Эксмо, 2008. – 256 с.
2. Берн Э. Лидер и группа: о структуре и динамике организаций и групп / Э. Берн. – М.: Эксмо, 2009. – 512 с.
3. Бурлачук Л.Ф. Психотерапия: Учебник для вузов. 3-е изд. / Л.Ф. Бурлачук, А.С. Кочарян, М.Е. Жидко. – СПб.: Питер, 2009. – 496 с.
4. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие / И.В. Вачков. – М.: Ось – 89, 2000. – С. 15–19.
5. Выготский Л. С. Избранные психологические исследования / Л.С. Выготский. – М.: АПН, 1956. – С. 256–257.
6. Евтихов О.В. Тренинг лидерства: Монография / О.В. Евтихов. – СПб.: Речь, 2007. – 256 с.
7. Леванова Е.А. Игра в тренинге. Личный помощник тренера. / Е.А. Леванова, А.Н. Соболева, В.А. Плешаков, Г.С. Гольшев. – СПб.: Питер, 2011. – 368 с.
8. Макшанов С.И. Психология тренинга: Теория. Методология. Практика / С.И. Макшанов. – СПб.: Образование, 1997. – С. 9.
9. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы / А. Маслоу. – М.: Смысл, 1999. – 425 с.
10. Осьодло В.І. Роль та місце психолога у військово-професійній діяльності / Актуальні проблеми психологічного забезпечення життєдіяльності військ (сил) в сучасних умовах // Матеріали II Всеармійської науково-практичної конференції [“Актуальні проблеми психологічного забезпечення життєдіяльності військ (сил) в сучасних умовах”], (Київ 29 жовтня 2009 р.) / Мін-во оборони України. Національна академія оборони України. – К.: НАОУ, 2009. – С. 24–27.
11. Осипова А.А. Общая психокоррекция: Учебное пособие для студентов вузов / А.А. Осипова. – М.: ТЦ “Сфера”, 2001. – 512 с.
12. Петровская Л.А. Компетентность в общении: социально-психологический тренинг / Л.А. Петровская. – М., 1989. – С. 195–207.
13. Рудестам К. Групповая психотерапия / К. Рудестам. – СПб.: Питер, 2001. – 384 с.
14. Проблемы военной психологии: Хрестоматия / сост. К.В. Сельченко; под общ. ред. А.Е. Тараса. – Мн.: Харвест, 2003. – С. 320–350.
15. Тренінгові технології формування лідерських якостей командира: Навч.-метод. посібн. / І.О. Пішко, С.М. Хоружий, М.А. Коваль, Н.С. Лозінська, В.В. Ткаченко. – К.: “Золоті ворота”, 2010. – 151 с.
16. Фопель К. Групповая сплоченность. Психологические игры и упражнения / К. Фопель. – М.: Генезис, 2010. – 336 с.
17. Цимбалюк І.М. Психологічне консультування та корекція: Навч. посібник. Модульно-рейтинговий курс. 3-тє вид. / І.М. Цимбалюк. – К.: Видавничий дім “Професіонал”, 2009. – 544 с.