

4. *Сборцева, Т. В.* Психологические условия обучения саморегуляции в критических ситуациях в юношеском возрасте : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Т. В. Сборцева. — Череповец, 2002. — 169 л.

5. *Селезнёв, А. А.* Педагогическая психология здоровья в системе профессионального образования : монография / А. А. Селезнёв. — Барановичи : РИО БарГУ, 2008. — 158 с.

6. Психология профессионального здоровья : учеб. пособие / под ред. Г. С. Никифорова. — СПб. : Речь, 2006. — 480 с.

УДК 159.9(075)

Т. А. Бельчикова

Учреждение образования «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы», Гродно

ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ НАВЫКАМ ЭФФЕКТИВНОГО СОВЛАДАНИЯ С ЖИЗНЕННЫМИ ТРУДНОСТЯМИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ГРУППЫ ДИНАМИЧЕСКОГО НАБЛЮДЕНИЯ

Введение. Проблема формирования навыков эффективного совладания с жизненными трудностями военнослужащих остро заявляет о себе на этапе реформирования, а по сути, создания принципиально новых Вооруженных Сил Республики Беларусь. Задача развития личности вооруженного защитника Отечества на фоне довольно сложных социально-экономических преобразований и реформирования общества в целом в первую очередь предполагает создание условий для успешной адаптации военнослужащих, проходящих службу по призыву непосредственно к армейской среде. Можно отметить, что сама среда и условия воинской деятельности предъявляют достаточно жесткие требования к личности молодого человека, призванного на военную службу, причем не только самой спецификой службы, но и непростой ситуацией, складывающейся в настоящее время в армии в силу экономической и соци-

© Бельчикова Т. А., 2019

альной нестабильности на переходном этапе развития белорусского общества.

Основная часть. Учебная программа, разработанная нами для формирования навыков эффективного совладания с жизненными трудностями военнослужащих группы динамического наблюдения, предусматривает выполнение следующих задач:

- социально-психологическое изучение личности военнослужащего;
- оказание индивидуальной психологической помощи в решении личностных проблем, жизненных трудностей;
- оказание социально-психологической помощи в скорейшей адаптации молодым воинам в воинских коллективах и к условиям военной службы.

В соответствии с программой изучаются современные психофизиологические подходы к саморегуляции и самооздоровлению, методы самонаблюдения, самоконтроля и самооценки. Психологические знания и умения обладают значительным воспитательным потенциалом, призванным актуализировать и оптимизировать деятельность военнослужащих по формированию навыков эффективного совладания с жизненными трудностями. Программа содержит также практические и тренинговые занятия, направленные на развитие рефлексии военнослужащих, актуализацию сознательной и целенаправленной работы личности по формированию и совершенствованию у себя положительных и устранению отрицательных качеств.

К числу основополагающих принципов данного тренинга относятся [1—6]:

- *принцип активного участия* (участники постоянно вовлекаются в различные действия — участвуют в деловых играх, групповых дискуссиях, наблюдают, анализируют поведение свое и других, выполняют предложенные войсковым психологом упражнения и др.);
- *принцип творческого участия* (в ходе тренинга постоянно создаются ситуации, в которых участники группы сами решают проблемы, открывают психологические закономерности и правила активной жизни в системах «Я—общество» и «Я—группа». Такие

прочувствованные, пережитые знания становятся поведенческой основой в будущем);

– *принцип партнерского участия* (данный принцип характеризуется равенством психотехнических позиций участников; признанием ценности другого человека, его интересов; взаимопроникновением в мир чувств, переживаний; стремлением к соучастию, сопереживанию, принятию друг друга);

– *принцип объективизации поведения* (важнейшим средством объективизации поведения является обратная связь, т. е. те сведения, которые получает человек от других участников группы относительно своего поведения. Важно при этом соблюдать ряд правил передачи и приема обратной связи: говорить кратко, конкретно и то, что чувствуешь);

– *принцип конфиденциальности происходящего* (все, что происходит во время занятий, не разглашается за пределами занятий. Каждый доверяет друг другу и группе в целом);

– *принцип ориентации на позитив* (личность многогранна: есть в ней положительные стороны, имеются и недостатки. Данный принцип требует опираться на положительные стороны каждого, используя их в качестве основы текущих и будущих позитивных изменений. Все замечания и рекомендации должны быть в максимальной степени тактичными и доброжелательными).

От работы ведущего зависят характер и уровень развития группы. Его профессионализм и личные качества определяют глубину личностных изменений участников группы и приобретение ими коммуникативных умений и навыков. Вот почему ведущим тренинга должен быть подготовленный офицер (желательно войсковой психолог), знающий цели, задачи и порядок проведения тренинга, имеющий жизненный и служебный опыт, эффективные навыки работы с людьми, пользующийся авторитетом у подчиненных и сослуживцев как профессионал. В ходе тренинга ведущий должен так организовать групповой процесс, чтобы каждый участник как во время, так и по окончании работы группы почувствовал и осознал для себя свой индивидуальный путь развития, совершенствования личности. Для этого ведущий должен обладать рядом личностных и профессиональных качеств.

К ним можно отнести следующие:

- порядочность, предполагающая высокую нравственность, человечность, духовность, такт;
- ответственность за все, что происходит в группе, за изменения, происходящие у участников тренинга, за силу воздействия на них;
- поведенческую гибкость (ведущий должен уметь строить свое поведение в зависимости от конкретных действий участников, гибко реагируя на изменения ситуации);
- самообладание и терпение, необходимые в неопределенных или эмоциональных ситуациях;
- внимательность и оперативную память (для успешной работы ведущему необходимо быть предельно внимательным, слышать все высказывания, реплики участников, запоминать и оперативно их анализировать, обобщать, выделять главное. Важно уметь распределять внимание между обсуждаемой проблемой, группой в целом и каждым ее участником);
- социальную чувствительность (умение чувствовать групповую атмосферу и других людей, их состояния, переживания, чувства, сопереживать другому человеку и др.);
- умение выбирать оптимальные приемы и способы поведения;
- наличие эффективной «обратной связи» с участниками тренинга.

Оптимальная численность тренинговой группы — 8—12 человек. При большей численности некоторые ее участники могут оставаться пассивными наблюдателями, снижается общая активность, стиль поведения группы может смещаться в сторону директивности. При меньшей численности оказывается явно недостаточным «групповой» контекст, который не позволяет обеспечить эффективную и достаточную обратную связь.

Временной режим, кратность занятий в неделю, длительность лекционного, практического занятия, сеанса тренинга, выполнения программы диктуют специфические условия повседневной деятельности военнослужащих. Количество часов, отводимое на изучение отдельных тем, последовательность их изучения при проектировании рабочей учебно-планирующей документации в

отдельных случаях по усмотрению ведущего могут изменяться при условии достижения необходимых результатов обучения.

Для проведения тренинга необходимо изолированное помещение, где можно свободно рассадить всех участников. Желательно иметь доску с мелом и необходимый подсобный материал (ручки, карандаши, стандартные листы бумаги и др.). Организация пространства должна обеспечивать максимальный контроль за деятельностью военнослужащих во время занятий. Соблюдение режима изоляции обеспечивает форсированное развитие групповой динамики. Для этого во время занятия следует размещать группу в отдельном помещении, в которое никто из посторонних не может зайти и помешать проведению занятия. Необходима определенная закрытость группы. Опоздания военнослужащих, как и вынужденный уход любого из их числа, существенно препятствуют протеканию процессов групповой динамики. Стабильный состав группы является важным условием ее работы. Для выполнения этого условия следует сразу ввести определенные правила: занятие начинается только тогда, когда соберутся все члены группы; группа ждет одного; если кто-то будет вынужден задержаться, он должен заранее предупредить ведущего об этом.

Составление сценария тренинга — дело творческое и зависящее от таких факторов, как состав тренинговой группы, продолжительность тренинга, жизненный и служебный опыт ведущего, условия жизнедеятельности и задачи, стоящие перед воинской частью, и др. В качестве рекомендаций по составлению сценария тренинга можно указать следующие.

1. Желательно, чтобы каждый сеанс посвящался одной ключевой теме (проблеме). В качестве таких тем можно выделить следующие: «Моя служба», «Моя семья», «Мои отношения с окружающими», «Мой внутренний мир», «Мое материальное положение», «Мое здоровье», «Мое будущее», «Общество, в котором я живу» и др.

2. Каждый сеанс тренинга включает определенную последовательность мероприятий. При этом схема или структура занятия может быть разной.

Примерный вариант сеанса (кроме первого) может быть следующим:

- ритуал приветствия;
- рефлексия предыдущего сеанса и опрос самочувствия (все участники по очереди высказывают свои впечатления о прошедшем занятии, отвечая на вопросы: «Что понравилось? Что не понравилось? Что хотелось бы сделать по-другому? Какие претензии есть к группе, к руководителю?»). Затем участники сразу погружаются в атмосферу занятия, осознавая свое эмоциональное и физическое состояние, сообщая о своих мыслях и ожиданиях по отношению к предстоящему занятию и др.);
- доведение цели, задач, ключевой темы (проблемы), временного режима и порядка проведения данного сеанса;
- проведение психологической разминки (психогимнастики), включающей упражнения, призванные снять напряжение, скованность («растопить лед») и создать работоспособное состояние у участников тренинга;
- проведение одной групповой дискуссии по актуальной проблеме (например, по результатам тестирования, проведенного перед тренингом. В качестве актуальной проблемы дискуссии можно предложить участникам тренинга ключевую тему сеанса);
- проведение и последующее обсуждение двух-трех психологических упражнений и одной ситуационно-деловой игры, позволяющих лучше узнать себя, прояснить собственную позицию и сформировать необходимые личностные и социально-психологические качества и свойства;
- подведение итогов занятия и анкетирование участников тренинга (высказывания участников по кругу о своем актуальном состоянии, осмыслении проделанной работы, пожеланиях и предложениях ведущему и др.);
- выдача так называемого «домашнего задания», которое необходимо выполнить участникам до следующего сеанса. Следующий сеанс целесообразно начинать с проверки выполнения «домашнего задания», которая включается в психологическую разминку;
- ритуал прощания.

3. Алгоритм проведения первого и последнего занятий несколько отличаются от предложенного варианта. Первое занятие в качестве заглавной процедуры включает доведение цели, задач, общей программы занятий, правил поведения участников в ходе тренинга. После этого целесообразно организовать тренинговое знакомство участников друг с другом. Одним из вариантов такого знакомства может быть следующий. Сначала ведущий, а затем все участники тренинга по кругу представляются, говорят о том, что ценят в других людях, какова их «жизненная философия» и др. Участники тренинга могут привести в качестве примера наиболее сложную ситуацию своей жизни, из которой они вышли победителями, опираясь прежде всего на свой личностный потенциал.

Последнее занятие целесообразно завершать упражнением, призванным пролонгировать результаты групповой деятельности. На работу с временным фактором, на создание ситуации «настоящее в будущем» ориентированы такие упражнения, как «Сбор чемодана», «Старый магазин», «Контракт» и др.

4. Не следует превращать занятия в калейдоскоп сменяющих друг друга упражнений. Необходимо стимулировать группу к обсуждению того, что происходит во время выполнения этих заданий, к анализу личностных или профессиональных проблем. Необходимо также помнить, что как каждая новая группа не похожа на предыдущую, так и каждое новое занятие будет отличаться от предыдущего. Поэтому ведущему не следует слишком жестко придерживаться сценария, а целесообразно ориентироваться на настроение и желания группы, всегда иметь в запасе целый ряд упражнений и творчески, с учетом своей интуиции их использовать.

Программа занятий рассчитана на 36 часов: 12 часов аудиторных занятий (4 часа — лекционных, 4 часа — практических, 4 часа — тренинговых занятий), 28 часов — управляемой самостоятельной работы военнослужащих (время для самостоятельного выполнения упражнений, темп и усложнение условий которых индивидуализируются).

Заключение. Занятия представляют собой интегративную форму группового обучения, факторами которой являются межличностное обучение, эмоциональная поддержка, внушение

надежды, понимание ранее не осознанных взаимосвязей, проверка и тренинг новых способов поведения, получение новой информации, обсуждение скрытых или подавленных потребностей, рефлексия [7].

Рассматриваемый вариант программы был разработан в 2018 году. Проверка его эффективности и совершенствование осуществлялись в течение 2018—2019 годов среди военнослужащих в экспериментальных группах динамического наблюдения войсковой части 97047, что позволило военнослужащим лучше узнать себя, свои внутренние ресурсы и адаптационные возможности; сформировать навыки психической саморегуляции и релаксации, эффективного совладания с жизненными трудностями. Специфика экспериментальных групп состоит в том, что это реальные коллективы, а не лабораторно образованные сообщества.

Список цитируемых источников

1. *Агеенкова, Е. К.* Комплекс приемов психической саморегуляции эмоциональных состояний для профилактики и реабилитации соматических расстройств, кризисных состояний и утомления у военнослужащих / Е. К. Агеенкова // Военно-психологический вестник : информ.-метод. пособие для офицеров соц.-психол. структуры Вооруж. Сил Респ. Беларусь. — Минск : Центр идеолог. работы ГКДУ «ЦДО ВС РБ», 2008. — № 1. — С. 13—59.
2. *Безруков, И. Н.* Особенности групповой психокоррекции по профилактике конфликтов в воинских коллективах / И. Н. Безруков // Военно-психологический вестник : информ.-метод. пособие для офицеров соц.-психол. структуры Вооруж. Сил Респ. Беларусь. — Минск : Центр идеолог. работы ГКДУ «ЦДО ВС РБ», 2005. — № 1. — С. 46.
3. *Дымар, Н. А.* Стратегия деятельности войскового психолога по изучению социально-психологических особенностей молодого пополнения / Н. А. Дымар // Военно-психологический вестник : информ.-метод. пособие для офицеров соц.-психол. структуры Вооруж. Сил Респ. Беларусь. — Минск : Центр идеолог. работы ГКДУ «ЦДО ВС РБ», 2004. — № 1. — С. 4—33.
4. *Колмаков, А. А.* Профилактика суицидального поведения военнослужащих / А. А. Колмаков // Военно-психологический вестник : информ.-метод. пособие для офицеров соц.-психол. структуры Вооруж. Сил Респ. Беларусь. — Минск : Центр идеолог. работы ГКДУ «ЦДО ВС РБ», 2009. — № 2. — С. 80.
5. *Селезнёв, А. А.* Аутомониторинг здоровья, или оздоровление через обучение : учеб.-метод. пособие / А. А. Селезнёв. — Барановичи : БарГУ, 2005. — 66 с.

6. Селезнёв, А. А. Психология здоровья : учеб.-метод. пособие для орг. управляемой самостоят. работы / А. А. Селезнёв. — Барановичи : БарГУ, 2007. — 303 с.

7. Урбанович, А. А. Сущность и особенности тренинга оптимизации жизненных перспектив / А. А. Урбанович // Военно-психологический вестник : информ.-метод. пособие для офицеров соц.-психол. структуры Вооруж. Сил Респ. Беларусь. — Минск : Центр идеолог. работы ГКДУ «ЦДО ВС РБ», 2004. — № 1. — С. 54—73.

УДК 159.9

Д. В. Гатицкая

*Учреждение образования «Барановичский
государственный университет», Барановичи*

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ПРАВДИВОГО И НЕПРАВДИВОГО ПОВЕДЕНИЯ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

Введение. Правда и ложь относятся к группе тех понятий, которые широко используются в науке, педагогической и социальной практике, а также в повседневной жизни человека. Широкое применение данных понятий неизбежно размывает их содержание. До сих пор не существует единого мнения о том, каковы отличительные признаки лжи и где проходит граница между ложью и правдой. Вопрос о детской лжи имеет важное теоретическое и практическое значение. Анализ основных подходов к проблеме правдивого и лживого поведения в дошкольном возрасте показал неоднозначность подходов в освещении особенностей детской лжи, истоков ее возникновения и развития на протяжении дошкольного детства. Генезис правдивого и лживого поведения имеет в своей основе множество причин. Одни из них коренятся в личности ребенка, другие — в его окружении, третьи — в особенностях развития когнитивной сферы и морального сознания, четвертые зависят от возраста и пола. Нельзя забывать

© Гатицкая Д. В., 2019