



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Психолого-педагогическое сопровождение адаптации к условиям
военной службы военнослужащих по призыву

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата
«Психология образования»

Проверка на объем заимствований:
61,29 % авторского текста

Выполнил:
студент группы ЗФ 510/099-5-1
Косарев Антон Юрьевич

Работа рекомендована к защите
рекомендована / не рекомендована
« 13 » 06 2019 г.
зав. кафедрой ТиПП
Кондратьева О.А. Кондратьева О.А.

Научный руководитель:
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры ТиПП
Клочева Галина Михайловна

Челябинск
2019

Содержание

Введение.....	3
Глава I. Теоретические аспекты изучения психолого-педагогического сопровождения адаптации к условиям военной службы военнослужащих по призыву	
1.1. Понятие адаптации к условиям военной службы военнослужащих по призыву в психолого-педагогической литературе.....	6
1.2. Возрастные особенности военнослужащих по призыву.....	15
1.3. Теоретическое обоснование модели психолого-педагогического сопровождения адаптации к условиям военной службы военнослужащих по призыву.....	21
Глава II. Организация опытно-экспериментального исследования психолого-педагогического сопровождения адаптации к условиям военной службы военнослужащих по призыву	
2.1. Этапы, методы и методики исследования.....	31
2.2. Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента.....	39
Глава III. Опытное-экспериментальное исследование психолого-педагогического сопровождения адаптации к условиям военной службы военнослужащих по призыву	
3.1. Программа психолого-педагогического сопровождения адаптации к условиям военной службы военнослужащих по призыву.....	46
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования	58
3.3. Психолого-педагогические рекомендации командирам по адаптации военнослужащих по призыву к условиям военной службы.....	63
Заключение.....	71
Список литературы.....	77
Приложения.....	83

Введение

Проблема развития личности военнослужащего стала в последние годы актуальна в практико-ориентированных психологических исследованиях. Особое внимание ученых привлекает становление позиции личности военнослужащего и развитие самосознания. Модернизация Вооруженных Сил в современной России обуславливает особенности развития личностных особенностей защитника Отечества и определяет актуальность исследования содержания и особенностей развития личностно-значимых ориентиров в жизни военного в современных условиях. Как следствие, учет личностных особенностей развития внутренней позиции личности военнослужащих становится важным фактором в подготовке будущих профессионалов.

Актуальность проблемы социально-психологической адаптации военнослужащих по призыву к новым условиям и требованиям военной службы определяется противоречием между актуальной потребностью государства в повышении боеспособности Вооруженных сил Российской Федерации, с одной стороны, и недостаточностью научной проработки теоретико-методологических аспектов социально-психологической адаптации (далее - СПА) военнослужащих к военной службе по призыву, отсутствием системности решения вопросов СПА в вооруженных силах России и необходимостью разработки программ консультирования должностных лиц по данной проблеме, с другой. Призвавшись в армию, молодые люди попадают в жесткие рамки, установленные требованиями Федеральными Законами и общевоинскими Уставами. Зачастую новобранцам тяжело адаптироваться к новым условиям, что существенно снижает эффективность выполнения боевых задач и задач в повседневной деятельности.

Специфика адаптации личности к условиям военной службы, изучение развития адаптационных способностей военнослужащих

различных категорий нашло свое отражение в трудах отечественных военных психологов и специалистов по психологии труда. Таких как: Н.В. Борисенко, Г.А. Волковицкий, В.В. Дударев, С.И. Жуковский, С.Б. Наседкин, В.Ф. Перевалов, В.А. Пономаренко, А.А. Тыртышный, И.Б. Субботин, В.В. Сысоев, С.А. Федоренко, А.В. Булгаков, А.И. Гончаров, В.В. Ковалев, А.В. Носов, А.И. Шипилов и ряда других ученых нашли свое отражение вопросы типологии адаптационного процесса, изучение психологических механизмов и нюансов протекания, зависящих от специфики различных особенностей и условий службы в различных родах войск, и выявление общих закономерностей, свойственных процессам СПА военнослужащих к службе в армии в целом.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить психолого-педагогическое сопровождение адаптации к условиям военной службы военнослужащих по призыву.

Объект исследования: адаптация военнослужащих.

Предмет исследования: психолого-педагогическое сопровождение адаптации к условиям военной службы военнослужащих по призыву.

Гипотеза исследования: уровень адаптации военнослужащих по призыву изменится, если разработать и реализовать программу психолого-педагогического сопровождения.

В соответствии с целью, объектом и предметом исследования определяются его основные задачи:

1. Изучить понятие адаптации к условиям военной службы военнослужащих по призыву в психолого-педагогической литературе.
2. Изучить возрастные особенности военнослужащих по призыву.
3. Теоретически обосновать модель психолого-педагогического сопровождения адаптации к условиям военной службы военнослужащих по призыву.
4. Описать этапы, методы и методики исследования.
5. Составить характеристику выборки и провести анализ исследования.

6. Составить и реализовать программу психолого-педагогического сопровождения адаптации к условиям военной службы военнослужащих по призыву.

7. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогического сопровождения адаптации к условиям военной службы военнослужащих по призыву.

8. Составить психолого-педагогические рекомендации командирам и начальникам по адаптации военнослужащих по призыву к условиям военной службы.

В исследовании психолого-педагогического сопровождения адаптации к условиям военной службы военнослужащих по призыву были использованы следующие методы и методики:

1. Теоретические: анализ психолого-педагогической литературы, обобщение, синтез, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по следующим методикам: личностный опросник А. Г. Маклакова и С. В. Чермянина «Адаптивность» (МЛО - АМ), тест-опросник субъективного контроля (УСК) Дж. Роттера, методика диагностики социально-психологической адаптации Карла Роджерса и Розалинд Даймонд (личностный опросник).

3. Математико-статистические: Т-критерий Вилкоксона

Исследование проводилось с военнослужащими роты технического обеспечения войсковой части 11001, из 20 человек в возрасте от 18 до 23 лет.

Глава I. Теоретические аспекты изучения психолого-педагогического сопровождения адаптации к условиям военной службы военнослужащих по призыву

1.1. Понятие адаптации к условиям военной службы военнослужащих по призыву в психолого-педагогической литературе

Понятие «адаптация» заимствовано общественными науками из биологии, где под адаптацией понимается «механизм биологического приспособления различных видов животного и растительного мира к изменчивым условиям среды обитания» [4, с.115].

Сам термин «адаптация» (от латинского *adapto* – приспособляю) появляется в научной литературе ко второй половине 18 века благодаря немецкому физиологу Ауберту, который использовал этот термин, чтобы описать закономерность повышения или понижения чувствительности в ответ на действия адекватного раздражителя как приспособление чувствительности органов зрения и слуха [43, с.20].

Определения термина "адаптация" в научной литературе многочисленны. Согласно словарному определению, адаптация - «приспособление строения и функций организма, его органов и клеток к условиям среды» [7, с.115].

Как отмечал У. Р. Эшби, «каждый механизм адаптирован для достижения своей цели, его цель состоит в удержании величин тех или иных существенных переменных в физиологических пределах; почти все функционирование вегетативной нервной системы животного обусловлено такими механизмами» [цит. по 58, с.302].

Таким образом, адаптация присуща любому живому организму. Поскольку как человек является сложной биосоциальной системой,

особенности его адаптации рассматриваются на трех функциональных уровнях: физиологическом, психическом и социальном. Научные дискуссии прошлого столетия позволили существенно уточнить объем рассматриваемого понятия. Согласно современным воззрениям, процесс адаптации личности не сводится только к ее приспособлению к среде, но и обязывает личность активно воздействовать на среду, изменять ее, приспособлявая под себя.

В психоанализе адаптацию считали способом соразмерить внутреннюю мотивацию с предписанными обществом способами ее удовлетворения, и изучали сопутствующее этому явлению использование индивидом бессознательных механизмов психической защиты [43, с. 120]. Бихевиористы (Б. Скиннер, Д. Уотсон) полагали, что подавляющая часть всей сложной человеческой деятельности является результатом научения. Человек старается избегать тех ситуаций, которые вызывают страх, и тем самым не приобретает соответствующего опыта.

Таким образом, в своих поступках человек демонстрирует серию условных рефлексов, которые не способствуют формированию адаптивного стиля поведения [56, с.30].

Нейробихевиористы, в частности, Г. Айзенк и Р. Хэнки адаптацию понимали, как процесс, способствующий достижению состояния отсутствия конфликта между человеком и средой и состояние гармонии между потребностями индивида и требованиями среды [цит. по 4, с.10].

Л. Шаффер, анализируя данную проблему, рассматривал приспособленность человека в узкоспециализированном смысле как биологическую адаптацию организма к среде, то, что обеспечивает равновесие между воздействием организма на среду и обратным воздействием среды. Позже последователи других психологических школ и направлений (в частности, психоанализа и гештальтпсихологии) опровергали столь упрощенный взгляд на адаптацию, включая в данное понятие оценку коммуникативных навыков человека и его готовность к

активному воздействию на среду, с целью получения больших возможностей для удовлетворения своих потребностей. В частности, Пиаже считал, что адаптация – это то, «что обеспечивает равновесие между воздействием организма на среду и обратным воздействием среды» [цит. по 59, с.320].

Х. Белл в дополнение к таким определяющим процесс адаптации факторам, как среда, наследственность и человеческий опыт добавил новое понятие - «Я», под которым им понимался «деятельный, осознающий себя аспект личности, приобретаемый человеком в процессе социализации» [цит. по 71, с.65]. Этот фактор находится в постоянном развитии с самого рождения человека, побуждаемого к этому как собственным организмом, так и требованиями внешней среды.

В процессе развития «Я» «становится более адекватным, постепенно начиная, под воздействием обучения, больше влиять на органические детерминанты и детерминанты среды /.../ больше и больше осознает чувства и эмоции, которые сопровождают его поведение и проявляются вовне, и /.../ приобретает способность выражать эти чувства в словах, что может давать информацию об уровне его приспособленности». Беллом был разработан опросник приспособленности, состоящий из 200 вопросов, которые относятся к шести шкалам: «приспособленность в семье», «здоровье», «субмиссивность» (зависимость), «эмоциональность», «враждебность», «мужественность-женственность».

Оценка результатов «обратная»: чем выше значения шкал, тем больше проблем адаптации в той или иной сфере наблюдаются у испытуемого.

Для Э. Фромма адаптация была частью общей концепции здорового человека [цит. по 65, с. 22], различая статическую, которая не изменяет личность человека, но предполагает формирование новых привычек, и динамическую адаптацию, которая является вынужденным изменением личности в ответ на объективные условия окружающей среды.

Таким образом, динамическая адаптация требует задействования большего количества ресурсов, формирует ранее не существовавшие устремления и сопутствующие им новые переживания и тревоги. Невроз, таким образом, - это частный случай динамической адаптации индивида к новым условиям, оцениваемым индивидом, как нерациональные и неблагоприятные.

Создатель теории социального научения, А. Бандура рассматривал адаптацию как процесс приобретения ролей. Л. Филипс и Т. Шибутани все разновидности адаптации связывали, как средовыми, так и интрапсихическими факторами и эффективная адаптация – это состояние субъекта, которое удовлетворяет минимальным требованиям и ожиданиям общества [цит. по 30, с.56].

Как отмечается исследователями представители данного научного направления не считают синонимичными термины «приспособление» и «адаптация»: «В отличие от понятия «приспособление» под «адаптацией» понимают более стабильные решения - хорошо организованные способы справляться с типичными проблемами, к приемам, которые кристаллизуются путем последовательного ряда приспособлений» [54, с. 22].

Т. Шибутани считал, что у каждого человека существует определенный, свойственный ему набор приемов, обеспечивающих разрешение затруднений, и считал данные приемы формами адаптации. Подобный подход существенно отличается от бихевиористского, не различающего понятия «адаптация» и «приспособление», и основывается на понимании того, что общая адаптация является результатом последовательности ситуативных адаптаций к повторяющимся ситуациям, имеющим общие определяющие черты.

Личность, таким образом, удовлетворяет минимальным требованиям и ожиданиям общества в процессе социализации, с одной стороны, эффективно выражая конформную реакцию на социальные ожидания, с

другой, - проявляя гибкое и эффективное поведение в ответ потенциально опасным условиям, за счет включения инициативности и умения принимать решения с учетом их перспективных последствий [40, с.35].

Изучая проблему адаптации, нельзя обойти вниманием исследования исследований внутриличностных конфликтов. Автор концепции самоактуализации А. Маслоу принимает внутриличностные конфликты как врожденные, свойственные природе человека. С его точки зрения, это такие же гуманистические потребности, как потребность быть доброжелательным, принимать нравственные нормы, делать добро людям, которые мы склонны оценивать, как положительные.

Если человек не удовлетворяет эти потребности, возникает конфликт, который А. Маслоу трактует, как невозможность человека быть самим собой (или, невозможность самоактуализации). Основатель концепции стресса Г. Селье рассматривал способность к приспособлению как условие, позволяющее продолжать жизнь, независимо от уровня сложности сложившейся ситуации. Адаптация позволяет гармонизировать внутреннюю личностную среду человека и тем самым, сопротивляться стрессу. Человек способен выжить, если он либо борется с внешними условиями, либо приспосабливается к ним. Адаптация, по мнению Г. Селье, - это более эффективный инструмент.

По мнению К. Хорни, неосознаваемые индивидом противоречащие друг другу тенденции, которые он, однако, произвольно пытается примирить, выработав некий компромисс, запускают невротический конфликт [цит. по 61, с.12].

Ядро невротозов, по мнению К. Хорни, составляет базисный конфликт, порождаемый несовместимостью элементов, выражающих стремление невротиков быть самостоятельными (движение «от людей»), независимыми («движению против людей») и принятыми обществом («движение к людям»). Данные стремления являются основанием для классификации типов невротической личности (обособленный,

агрессивный подчиненный). В качестве причины внутриспсихологического конфликта К. Хорни называет дезадаптацию личности.

Авторы многократно переизданных трудов по конфликтологии А. Я. Анцупов и А. И. Шипилов отмечают важность адекватного восприятия себя и своих социальных связей для эффективной социальной адаптации. В этой связи «конфликт является способом приспособления социальной среды к своим безграничным возможностям» [цит. по 56, с. 112]

Таким образом, адаптация происходит в процессе активного овладения личностью новыми социальными ролями, усвоения ею социального опыта, накопления биологических изменений (в том числе, обусловленных возрастными изменениями), выработки новых психических реакций.

Таким образом, актуальное понимание социально-психологической адаптации требует разграничения взаимосвязанных, но нетождественных явлений: адаптации биологической и адаптации социальной.

Д. А. Андреева отмечает связь между запуском процессов адаптации и эффективностью (либо возможность применения вообще) привычных форм поведения. Новые условия выполнения или новое содержание деятельности порождают беспокойство, возникающее как реакция субъекта на новизну: «Адаптация означает приспособление, приравнивание индивида к новым условиям, вживание в них, в тех случаях, когда он в силу тех или иных причин не в состоянии изменить эти условия по своему усмотрению».

Особенности протекания процессов адаптации связаны с индивидуальными различиями в темпераменте индивидов, характере, типе их нервной системы, ценностных ориентациях, акцентуациях и способностях.

Развивая идеи Д. А. Андреевой, С.В. Болбукова дает такую формулировку: «адаптация представляет собой процесс выработки, по возможности оптимального режима целенаправленного

функционирования личности, то есть приведение ее в конкретных условиях времени и места в такое состояние, когда вся энергия, физические и духовные силы человека направлены и расходуются на выполнение основных задач личности.

Такое состояние достигается превращением внешних условий жизнедеятельности, переживаемых как новые, непривычные, в принимаемые личностью как свои условия. Обзор зарубежных и отечественных исследований позволяет выделить следующие виды адаптации: биофизиологическая, общепсихологическая и социальная. Так, Д. А. Андреева отмечает несколько значений понятия «адаптация» в общественных науках, выделяя три уровня:

1. Совокупность приспособительных к его естественной природной среде реакций человеческого общества в целом;

2. Обозначения приспособительных реакций отдельного человека на окружающие изменения;

Процессы вхождения индивидов в различные социальные роли. Первое и третье значение явно указывают на два разных вида адаптации: биологическую и социальную, одним из аспектов последней является социально-психологическая адаптация.

Следует отметить существование в современной литературе, посвященной проблемам адаптации, различий между понятиями «социальная адаптация» и «социально-психологическая адаптация», в результате чего возникает необходимость более углубленного рассмотрения данных терминов. Словарное толкование термина «социальная адаптация» звучит так: «константный процесс психодинамического приспособления индивида к условиям социальной среды, обществам, микрообществам в социуме, а также и результат самого этого процесса» [4, с.124].

В свою очередь, В.Г. Асеев социально-психологическую адаптацию определяет с точки зрения возможности личности приспособиться к

сложившейся системе взаимоотношений в конкретной социальной группе и существующим в ней групповым нормам [цит. по 9, с.12].

Психологический словарь под редакцией Е.С. Кузьмина и В.Е. Семеновой разъясняет данный термин как «взаимодействие личности и социальной среды, которое приводит к оптимальному соотношению целей и ценностей личности и группы».

В ходе социально-психологической адаптации реализуются потребности, интересы и стремления личности, раскрывается и развивается ее индивидуальность, личность входит в новое социальное окружение, становится равноправным членом коллектива, самоутверждается». Таким образом, справедливо соотношение этих понятий, как общего (социальная адаптация) с частным (социально-психологическая адаптация). Социально-психологическая адаптация есть приспособление к конкретному социуму с точки зрения, его ценностей и норм, выработка новых моделей поведения и освоение новых социальных ролей.

Помимо этого, социальная адаптация включает и приспособление к условиям новой среды, в том числе, связанными с профессиональными требованиями. Исследователи в области психологии труда наиболее часто рассматривают две стороны социальной адаптации: социально-психологическую и личностно-профессиональную.

В докторской диссертации М.Ф. Секача «понятие личностно-профессиональной адаптации определяется как перестройка структуры свойств и качеств личности (понимается в обобщенном виде), обеспечивающая адекватное реагирование на адаптационные факторы» [цит. по 67, с. 273].

Социально-психологическая адаптация рассматривается как целенаправленная деятельность по освоению норм, ценностей, установок и правил социальной группы и новых социальных ролей, а личностно-профессиональная как процесс приспособления получившего какую-либо

квалификацию или специальность человека к специфическим нормам, условиям, требованиям данной профессии. При этом способность освоить новую социальную роль можно считать базовым психологическим инструментом социализации личности. Основания для классификации типов адаптации могут быть различными. Таким основанием, в частности, может быть период профессиональной деятельности, в который протекает адаптация.

Вместе с тем, в зависимости от преобладания приспособительных либо преобразующих тенденций в мотивационной сфере и адаптивных действиях индивида выделяется тип, определяемый пассивным принятием целей и ценностных ориентации группы, и тип, характеризующийся приоритетом активного воздействия на социальную среду. В рамках анализа проблемы социально-психологической адаптации необходимо выделить такие элементы, как содержание, механизм, формы и стадии адаптационного процесса и рассмотреть их, принимая во внимание данные отечественных и зарубежных исследований.

Таким образом, адаптация к условиям военной службы это процесс выработки, по возможности оптимального режима целенаправленного функционирования личности, то есть приведение ее в конкретных условиях времени и места в такое состояние, когда вся энергия, физические и духовные силы человека направлены и расходуются на выполнение основных задач.

1.2. Возрастные особенности военнослужащих по призыву

Ведущая деятельность в возрасте 18 лет – личностное самоопределение (транспонировано в будущее), связано с формированием ценностных ориентаций, решение вопроса о смысле жизни [35, с.22].

Ядро личности – самосознание. Запорожец А.В. пришел к выводу, что ядро личности – это эмоции, Давыдов – с творческим потенциалом, Леонтьев – мотивация. Личность полифонична (происходит пересечение осей). В американской психологии личность определяют по чертам характера, в отечественной психологии по содержательным характеристикам [10, с. 120].

Начало установления подлинной социально-психологической независимости во всех сферах, включая материальное и финансовое самообеспечение, самообслуживание, независимость в моральных суждениях, политических взглядах и поступках. Осознание противоречий в жизни (между нормами морали, утверждаемыми людьми и их поступками, между идеалами и реальностью, между способностями и возможностями и т.д.).

Самоопределение - социальное, личностное, профессиональное, духовно-практическое - составляет основную задачу юношеского возраста [36, с. 51].

В основе процесса самоопределения лежит выбор будущей сферы деятельности. Однако профессиональное самоопределение сопряжено с задачами социального и личностного самоопределения, с поиском ответа на вопросы: кем быть? и каким быть? с определением жизненных перспектив, с проектированием будущего.

При призыве к военной службе происходит изменение в отношении к будущему: если подросток смотрит на будущее с позиции настоящего, то юноша смотрит на настоящее с позиции будущего.

Основные закономерности развития в юности конкретизируются в специфическом содержании и условиях образования и развития молодого человека.

Характерное приобретение ранней юности - формирование жизненных планов. Жизненный план как совокупность намерений постепенно становится жизненной программой, когда предметом

размышлений оказывается не только конечный результат, но и способы его достижения [69, с.271].

Жизненный план - это план потенциально возможных действий. В содержании планов существует ряд противоречий. В своих ожиданиях, связанных с будущей профессиональной деятельностью и семьёй, юноши и девушки достаточно реалистичны. Но в сфере образования, социального продвижения и материального благополучия их притязания зачастую завышены. При этом высокий уровень притязаний не подкрепляется столь же высоким уровнем профессиональных устремлений [6, с. 55].

Главное противоречие жизненной перспективы юношей призванных в армию для прохождения военной службы – недостаточная самостоятельность и готовность к самоотдаче ради будущей реализации своих жизненных целей. Цели, которые ставят перед собой молодые люди, оставаясь непроверенными на соответствие их реальным возможностям, нередко оказываются ложными, страдают "фантазийностью".

Порой, едва опробовав нечто, молодые люди испытывают разочарование и в намеченных планах, и в самом себе. Намеченная перспектива может быть или очень конкретной, и тогда не достаточно гибкой, для того, чтобы её реализация завершилась успехом; или слишком общей, и затрудняет успешную реализацию неопределённостью [12, с.218].

Одно из достижений этой ступени - новый уровень развития самосознания.

- открытие своего внутреннего мира во всей его индивидуальной целостности и уникальности.
- стремление к самопознанию.
- формирование личной идентичности, чувство индивидуальной самотождественности,
- преемственности и единства.
- самоуважение

- становление личностного способа бытия, когда во многих жизненных коллизиях юный человек
- может вслух сказать: "Я - лично отвечаю за это!"

Установление и развитие дружеских связей является важной стороной в жизни солдата. Дружба в период прохождения военной службы выходит на новый качественный уровень и помогает приспособиться стойко переносить все тяготы и лишения военной службы. Определение дружбы как вида сущностных связей с миром позволяет говорить о спонтанности, естественности ее появления.

Юность - определенный этап созревания и развития человека лежащий между детством и взрослостью. Слово "юность" обозначает фазу перехода от зависимого детства к самостоятельной и ответственной взрослости, завершения физического, в частности полового, созревания, а с другой - достижение социальной зрелости. Но в разных обществах это происходит по-разному. Биологически это период завершения физического созревания. Социальный статус юношества неоднороден. Юность завершающий этап первичной социализации [60, с. 176].

Главное психологическое приобретение ранней юности - открытие своего внутреннего мира, этому способствует появление новых вопросов о себе. В юности расширяются временные представления, включая будущее, личные и социальные перспективы. И это нужно учитывать при формировании в молодом человеке чувства долга и ответственности при выполнении обязанностей военной службы в повседневной деятельности.

Личностное и профессиональное самоопределение - центральное новообразование этого возрастного периода. Самоопределение, стабилизация личности в юности связаны с выработкой мировоззрения - системы ясных, достойных убеждений, выражающих отношение человека к миру, его ценностные ориентации [23, с. 12].

Юность - решающий этап становления мировоззрения, потому что именно в это время созревают и его когнитивные, и его эмоционально-

личностные предпосылки. Юношеский возраст характеризуется не просто увеличением объема знаний, но и громадным расширением умственного кругозора старшеклассника, появлением у него теоретических интересов и потребности свести многообразие факторов к немногим принципам [35, с. 230].

Мировоззренческий поиск включает в себя социальную ориентацию личности, то есть осознание себя частицей, элементом социальной общности, выбор своего будущего социального положения и способов его достижения.

Таким образом, характерная черта юношей призывного возраста - формирования жизненных планов. Жизненный план возникает, с одной стороны, в результате обобщения целей, которые ставит перед собой личность, как следствие построения "пирамиды" ее мотивов, становления устойчивого ядра ценностных ориентаций, которые подчиняют себе частные, переходящие стремления. С другой стороны - это результат конкретизации целей и мотивов.

У военнослужащих по призыву происходит переоценка ценностей, выстраиваются иерархии жизненно-важных ценностей, т.к. глобальный вопрос в этом возрасте. Это вопрос о смысле жизни. Характерной чертой ранней юности является формирование жизненных планов. Жизненный план возникает с одной стороны, в результате обобщения целей, как следствие построения "пирамиды" мотивов, становление устойчивого ядра ценностной ориентации. С другой стороны - это конкретизация целей и мотивов [1, с. 317].

1.3. Теоретическое обоснование модели психолого-педагогического сопровождения адаптации к условиям военной службы военнослужащих по призыву

Моделирование в последнее время широко применяется в различных областях науки и практики.

Этот метод наиболее полно излагается в работах С.И. Архангельского, В.Г. Афанасьева, Ю.К. Бабанского и др.

Современные исследователи определяют модель как, некоторый материальный или мысленно воображаемый объект или явление, которое оказывается упрощенной версией моделируемого явления и в достаточной мере повторяет свойства, существенные для целей конкретного моделирования [32, с. 255].

Модель служит для графического и аналитического описания рассматриваемого процесса. Выделяют три основных ценности, при использовании моделирования: простота, наглядность, информационная емкость.

Универсальной, полностью раскрывающей смысл понятия моделирование, является формулировка В.И. Долговой.

В.И. Долгова определяет модель (в широком смысле) – как упрощенный мысленный или знаковый образ, какого-либо объекта или системы объектов, используемые в качестве их «заместителя» и средство оперирования [17, с.2].

Термин «модель» (от лат. «modelium» – мера, образ, способ) употребляется для обозначения образа (прообраза) или вещи, сходной в каком-то отношении с другой вещью. Как следствие, термин «модель» в контексте проблематики научных исследований используется для обозначения аналога какого-либо объекта, явления или системы, которые являются оригиналом при использовании метода моделирования. Под

моделью понимается мысленно представленная или материально реализованная система, отображающая или воспроизводящая комплекс существенных свойств и способная замещать объект в процессе познания [57, с.176].

Характер модели определяется на основании следующих признаков:

- структурированности на основе определенных методологических принципов;
- внутренней интерпретируемости компонентов и их связей;
- семантической компактности, позволяющей удерживать модель в памяти без опоры на внешние дополнительные средства фиксации;
- взаимосвязи и взаимозависимости входящих в модель компонентов, согласованных так, что удаление из модели любого из них приводит к потере целостной информации о ней [10, с.143].

Ценность модели заключается в том, что она обладает определенными свойствами:

- адекватность, т.е. степень соответствия между изучаемым объектом и формируемой на его основе моделью;
- динамичность, т.е. ее воспроизводительность, с помощью которой можно было бы достигнуть непрерывного отражения происходящих изменений в обществе.

С.Л. Белых определил, что исследователь, который создает теоретическую модель, обязан описать его структуру в зависимости от цели, а так же элементы, его составляющие и непосредственно тип их взаимодействия, процесс, и сами каузальные связи с аналогичными явлениями, входящими совместно с исследуемыми явлениями в более обширную систему [цит. по 32, с.17].

Моделирование педагогических систем служит одной из основных задач современной педагогики и психологии, так как увеличивается значение проектирования и внедрения новых инновационных технологий, соответствующих передовым теоретическим идеям отечественной науки.

Педагогическое моделирование (создание модели) – это разработка целей (общей идеи) создания педагогических систем, процессов или ситуаций и основных путей их достижения [51, с.304].

Моделирование в теоретическом исследовании служит также задаче конструирования нового, не существующего еще в практике. Исследователь, рассмотрев характерные черты реальных процессов и их тенденции, ищет на принципе ключевой идеи их новые сочетания, делает их мысленную компоновку, т.е. моделирует потребное состояние изучаемой системы [72, с.302].

По мнению Е.К. Любовой моделирование – это метод исследования объектов познания на их моделях [цит. по 30, с.78].

Необходимость моделирования возникает в тех случаях, когда:

- системная сложность объекта является непреодолимым препятствием для создания его целостного образа на всех уровнях детальности;
- требуется оперативное изучение психологического объекта в ущерб детальности оригинала;
- изучению подлежат психические процессы с высоким уровнем неопределенности и неизвестны закономерности, которым они подчиняются;
- требуется оптимизация исследуемого объекта путем варьирования входных факторов [30, с.190].

Первым этапом процесса моделирования психолого-педагогического сопровождения адаптации к условиям военной службы военнослужащих по призыву является целеполагание.

Основой целеполагания является этап разработки «дерева целей».

Дерево целей – это графическая схема, которая демонстрирует разбивку общих целей на подцели. Вершина схемы интерпретируется как цели, ребра или дуги – как связи между целями. Метод дерева целей является главным универсальным методом системного анализа.

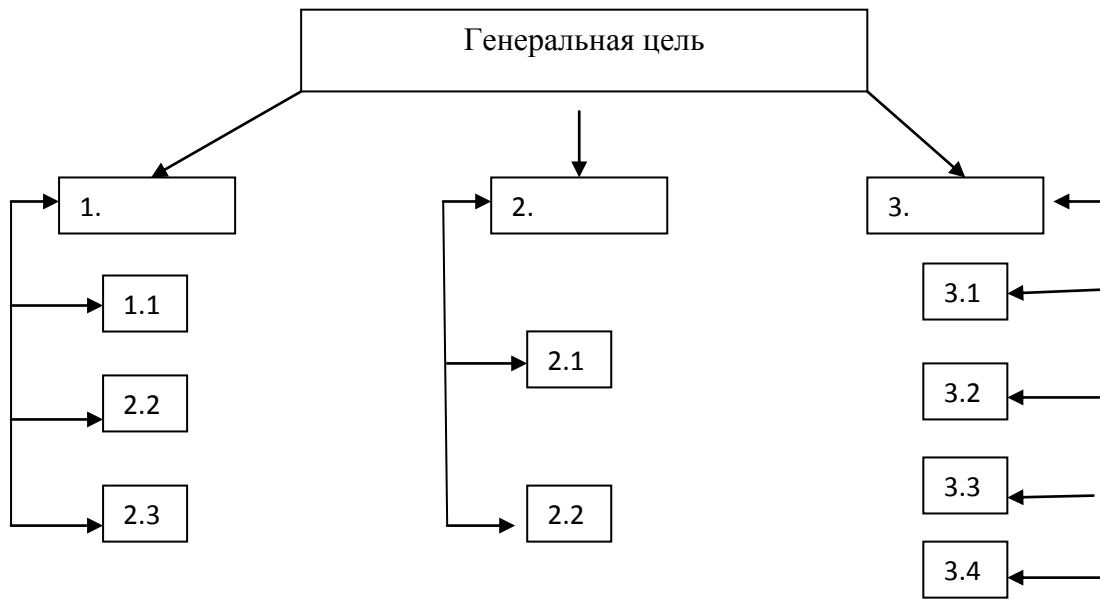


Рис. 1 «Дерево целей» психолого-педагогического сопровождения адаптации к условиям военной службы военнослужащих по призыву

Дерево целей указывает цели высшего уровня с конкретными средствами их достижения на низшем производственном уровне через ряд промежуточных звеньев [37, с.90].

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить адаптацию к условиям военной службы военнослужащих по призыву.

1. Изучить теоретические аспекты психолого-педагогического сопровождения адаптации к условиям военной службы военнослужащих по призыву;

1.1. Изучить понятие адаптации к условиям военной службы военнослужащих по призыву в психолого–педагогической литературе;

1.2. Выявить возрастные особенности военнослужащих по призыву;

1.3. Сконструировать модель психолого-педагогического сопровождения адаптации к условиям военной службы военнослужащих по призыву;

2. Представить организацию опытно-экспериментального исследования уровня адаптации к условиям военной службы военнослужащих по призыву;

2.1. Определить этапы, методы и методики исследования;

2.2. Дать характеристику выборки и провести анализ результатов констатирующего этапа эксперимента;

3. Реализовать опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогического сопровождения адаптации к условиям военной службы военнослужащих по призыву;

3.1. Составить программу психолого-педагогического сопровождения адаптации к условиям военной службы военнослужащих по призыву;

3.2. Проанализировать результаты формирующего этапа эксперимента;

3.3. Составить психолого-педагогические рекомендации командирам и начальникам по адаптации военнослужащих по призыву к условиям военной службы.

Спроектированная нами модель психолого-педагогического сопровождения адаптации к условиям военной службы военнослужащих по призыву представлена следующими структурными компонентами:

– теоретический (изучить теоретические основы исследования адаптации к условиям военной службы военнослужащих по призыву);

– диагностический (проведение диагностического исследования по проблеме исследования);

– формирующий (разработка и реализация программы психолого-педагогического сопровождения адаптации к условиям военной службы военнослужащих по призыву);

– аналитический (проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования и оценить эффективность программы психолого-педагогического сопровождения адаптации к условиям военной службы военнослужащих по призыву).

Теоретический компонент. Изучение теоретических основ исследования адаптации к условиям военной службы военнослужащих по призыву. Методы: анализ, обобщение, сравнение, моделирование, целеполагание.

Диагностический компонент. Определение уровня адаптации к условиям военной службы военнослужащих по призыву. Для этого мы используем следующие методы: констатирующий эксперимент и тестирование. Методики: личностный опросник А. Г. Маклакова и С. В. Чермянина «Адаптивность» (МЛО - АМ), тест-опросник субъективного контроля (УСК) Дж. Роттера, методика диагностики социально-психологической адаптации Карла Роджерса и Розалинд Даймонд (личностный опросник).

Формирующий компонент. Разработка и реализация программы психолого-педагогического сопровождения адаптации к условиям военной службы военнослужащих по призыву.

Аналитический компонент. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования, проверить эффективность программы психолого-педагогического сопровождения адаптации к условиям военной службы военнослужащих по призыву. Метод: Т-критерий Вилкоксона.

Методики: личностный опросник А. Г. Маклакова и С. В. Чермянина «Адаптивность» (МЛО - АМ), тест-опросник субъективного контроля (УСК) Дж. Роттера, методика диагностики социально-психологической адаптации Карла Роджерса и Розалинд Даймонд (личностный опросник). Таким образом, модель психолого-педагогического сопровождения адаптации к условиям военной службы военнослужащих по призыву состоит из следующих структурных компонентов:

Модель психолого-педагогического сопровождения адаптации к условиям военной службы военнослужащих по призыву состоит из следующих структурных компонентов:

- теоретический (изучить теоретические основы исследования адаптации к условиям военной службы военнослужащих по призыву);
- диагностический (проведение диагностического исследования по проблеме исследования);

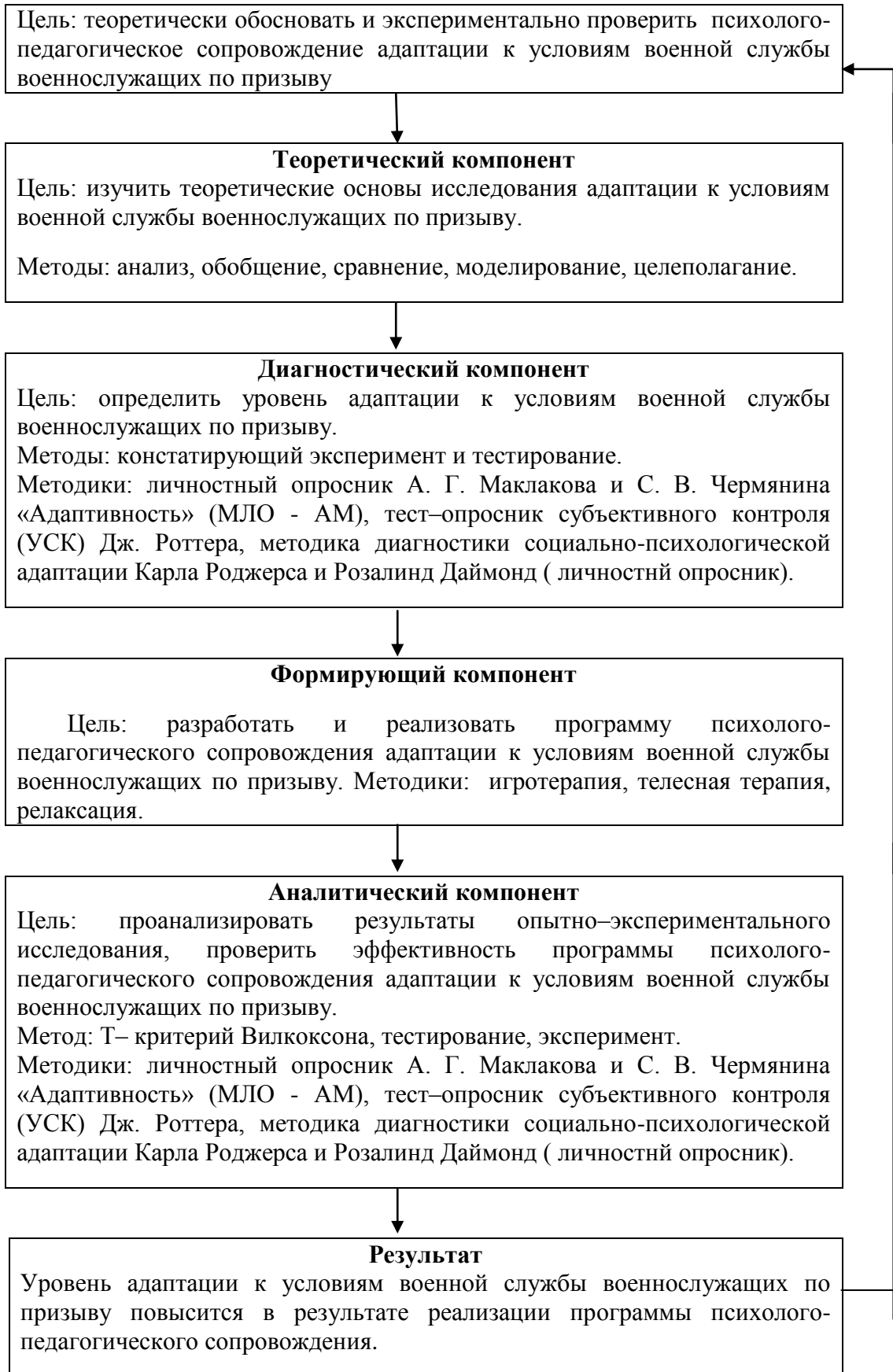


Рис. 2. Модель психолого-педагогического сопровождения адаптации к условиям военной службы военнослужащих по призыву

– формирующий (разработка и реализация программы психолого-педагогического сопровождения адаптации к условиям военной службы военнослужащих по призыву);

–аналитический (проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования и оценить эффективность программы психолого-педагогического сопровождения адаптации к условиям военной службы военнослужащих по призыву).

Выводы по главе I

Изучив психолого-педагогическую литературу мы выяснили, что сам термин «адаптация» (от латинского *adapto* – приспособляю) появляется в научной литературе ко второй половине 18 века благодаря немецкому физиологу Ауберту, который использовал этот термин, чтобы описать закономерность повышения или понижения чувствительности в ответ на действия адекватного раздражителя как приспособление чувствительности органов зрения и слуха.

Определения термина "адаптация" в научной литературе многочисленны. Согласно словарному определению, адаптация - «приспособление строения и функций организма, его органов и клеток к условиям среды».

Адаптация к условиям военной службы это процесс выработки, по возможности оптимального режима целенаправленного функционирования личности, то есть приведение ее в конкретных условиях времени и места в такое состояние, когда вся энергия, физические и духовные силы человека направлены и расходуются на выполнение основных задач личности.

Характерной чертой военнослужащих является формирования жизненных планов. Жизненный план возникает, с одной стороны, в

результате обобщения целей, которые ставит перед собой личность, как следствие построения "пирамиды" ее мотивов, становления устойчивого ядра ценностных ориентаций, которые подчиняют себе частные, переходящие стремления. С другой стороны - это результат конкретизации целей и мотивов.

У юношей по призыву к военной службе происходит переоценка ценностей, выстраиваются иерархии жизненно-важных ценностей, т.к. глобальный вопрос в этом возрасте. Это вопрос о смысле жизни. Характерной чертой ранней юности является формирование жизненных планов. Жизненный план возникает с одной стороны, в результате обобщения целей, как следствие построения "пирамиды" мотивов, становление устойчивого ядра ценностной ориентации. С другой стороны - это конкретизация целей и мотивов.

Так же, была построена модель психолого-педагогического сопровождения адаптации к условиям военной службы военнослужащих по призыву.

Модель – это упрощенный мысленный или знаковый образ, какого-либо объекта или системы объектов, используемые в качестве их «заместителя» и средство оперирования.

Спроектированная нами модель психолого-педагогического сопровождения адаптации к условиям военной службы военнослужащих по призыву представлена следующими структурными компонентами:

- теоретический (изучить теоретические основы исследования адаптации к условиям военной службы военнослужащих по призыву);
- диагностический (проведение диагностического исследования по проблеме исследования);
- формирующий (разработка и реализация программы психолого-педагогического сопровождения адаптации к условиям военной службы военнослужащих по призыву);

– аналитический (проанализировать результаты опытно–экспериментального исследования и оценить эффективность программы психолого-педагогического сопровождения адаптации к условиям военной службы военнослужащих по призыву).

Первым этапом процесса моделирования психолого-педагогического сопровождения адаптации к условиям военной службы военнослужащих по призыву является целеполагание.

Глава II. Организация опытно–экспериментального исследования психолого-педагогического сопровождения адаптации к условиям военной службы военнослужащих по призыву

2.1. Этапы, методы и методики исследования

Исследование проводилось с военнослужащими роты технического обеспечения войсковой части 11001, из 20 человек в возрасте от 18 до 23 лет.

Наше исследование проводилось в три этапа:

1. Поисково–педагогический этап: теоретическое изучение психолого-педагогической литературы, подбор методик для проведения констатирующего эксперимента. На этом этапе выполнено изучение литературы по проблеме. Были подобраны методики с учетом возрастных особенностей и темы исследования;

2. Опытнo–экспериментальный этап: проведение констатирующего и формирующего эксперимента, обработка результатов. Была проведена психодиагностика испытуемых по трем методикам. Полученные данные были обработаны и сведены в таблицы. В ходе формирующего эксперимента: разработка и реализация программы психолого-педагогического сопровождения адаптации к условиям военной службы военнослужащих по призыву;

3. Контрольно-обобщающий: повторные диагностики, анализ и обобщение результатов исследования, формулирование выводов, проверка гипотезы.

В исследовании психолого-педагогического сопровождения адаптации к условиям военной службы военнослужащих по призыву были использованы следующие методы и методики:

1. Теоретические: анализ психолого–педагогической литературы, обобщение, синтез, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по следующим методикам: личностный опросник А. Г. Маклакова и С. В. Чермянина «Адаптивность» (МЛО - АМ), тест–опросник субъективного контроля (УСК) Дж. Роттера, методика диагностики социально-психологической адаптации Карла Роджерса и Розалинд Даймонд (личностный опросник).

3. Метод математической обработки результатов по критерию Т. Вилкоксона для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых.

Анализ – рассмотрение, изучение чего–либо, основанное на расчленении (мысленном, а также часто и реальном) предмета, явления на составные части, разборе свойств какого – либо предмета или явления. Аналитические методы настолько распространены в науке, что термин анализ стал употребляться как синоним исследования вообще. Процедуры анализа входят во всякое научное исследование и обычно образуют первую (нередко и последнюю) его стадию. Но и на других ступенях познания анализ сохраняет свое значение [10, с.430].

Анализ литературы – метод научного исследования, предполагающий процессы мысленного или фактического разложения целого на составные части и является методом получения новых знаний [16].

Синтез – объединение результатов для формирования (проектирования) целого [57, с.166].

Обобщение – это мысленный переход от отдельных фактов, событий к отождествлению их в мыслях (индуктивное обобщение), от одной мысли к другой – более общей (логическое обобщение). Эти переходы осуществляются на основе особого рода правил. Процесс обобщения

связан с процессами абстракции, анализа, синтеза, сравнения, с различными индуктивными процедурами [62, с.182].

Целеполагание – это практическое осмысление своей деятельности, постановка целей и их достижение [7, с.272].

Моделирование – это метод исследования объектов познания на их моделях.

Модель – это некоторый материальный или мысленно представляемый объект или явление, которое является упрощенной версией моделируемого явления и в достаточной мере повторяет свойства, существенные для целей конкретного моделирования [53, с.146].

Эксперимент – один из основных методов научного познания вообще и психологического исследования в частности. Этот метод более активен, чем метод наблюдения. Он дает данные, необходимые и для описания, и для объяснения психических явлений [53, с.180].

Констатирующий эксперимент – разновидность естественного эксперимента, отличительная особенность которого состоит в том, что психические явления (составляющие предмет изучения) не только вызываются, но и формируются (создаются) в условиях опыта [53, с.127].

Формирующий эксперимент это применяемый в возрастной и педагогической психологии метод прослеживания изменения психики ребёнка в процессе активного воздействия исследователя на испытуемого. Эксперимент формирующий позволяет не ограничиваться регистрацией выявляемых фактов, а через создание специальных ситуаций раскрывать закономерности, механизмы, динамику, тенденции психического развития становления личности, определяя возможности оптимизации этого процесса [45, с.245].

Тестирование – метод психодиагностики, который применяет стандартизованные вопросы задачи–тесты, имеющие определенную шкалу значений [53, с.169].

Используется для стандартизованного измерения индивидуальных различий. Дает возможность с известной вероятностью выявить актуальный уровень развития у индивида нужных навыков, знаний, личностных характеристик и пр.

Тестирование предполагает, что обследуемый выполняет определенную деятельность: это может быть решение задач, рисование, рассказ по картинке – в зависимости от используемой методики; протекает определенное испытание, на основании результатов психолог делает выводы о наличии, особенностях и степени развития тех или иных свойств. Отдельные тесты – это стандартные наборы заданий и материала, с которыми занимается испытуемый; стандартна и процедура предъявления заданий, хотя в некоторых случаях предусматриваются определенные степени свободы для психолога – право задать дополнительный вопрос, построить беседу в связи с материалом [13, с. 35].

Процедура оценки результатов тоже стандартна. Такая стандартизация позволяет сопоставлять результаты различных испытуемых.

Математический метод обработки результатов по критерию Т. Вилкоксона. Критерий предназначен для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Он позволяет установить не только направленность изменений, но и их выраженность, то есть способен определить, является ли сдвиг показателей в одном направлении более интенсивным, чем в другом. Суть метода состоит в том, что сопоставляются абсолютные величины выраженности сдвигов в том или ином направлении. Для этого сначала все абсолютные величины сдвигов ранжируются, а потом суммируются ранги. Если сдвиги в ту или иную сторону происходят случайно, то и суммы их рангов окажутся примерно равны. Если же интенсивность сдвигов в одну сторону больше, то сумма рангов

абсолютных значений сдвигов в противоположную сторону будет значительно ниже, чем это могло бы быть при случайных изменениях.

Математическая статистика – наука о математических методах систематизации и использования статистических данных для научных и практических выводов. Во многих своих разделах математическая статистика опирается на теорию вероятностей, позволяющую оценить надежность и точность выводов, делаемых на основании ограниченного статистического материала (напр., оценить необходимый объем выборки для получения результатов требуемой точности при выборочном обследовании) [7, с.295].

Ранжирование – это распределение данных в порядке убывания (возрастания) признака, который оценивается. Одновременно с этим используется количественная шкала. Каждому значению присваивается определенный ранг (показателю с минимальным значением – ранг 1, следующему значению – ранг 2, и так далее), после чего становится возможным перевод значений из количественной шкалы в номинальную [53, с.140].

1. Личностный опросник А. Г. Маклакова и С. В. Чермянина «Адаптивность» (МЛО - АМ), предназначенный для изучения адаптационных возможностей индивида на основе оценки ряда социально-психологических и психофизиологических характеристик личности, отражающих интегральные способности социального и психического развития.

Данный опросник включает в себя 165 вопросов и 4 структурных уровня. Шкалы 1-го уровня являются самостоятельными и соответствуют базовым шкалам. Шкалы 2-го, 3-го и 4-го уровней связаны между собой. Важность результатов данного теста обусловлена тем, что они свидетельствуют о сформированности внутренней позиции военнослужащего, отражающей их психологическую готовность к военной службе и преодолению трудностей в ходе ее прохождения, уровне

негативных переживаний и внутриличностных конфликтов, стрессов, связанных с трансформацией потенциальных адаптивных способностей в актуальные. Варианты ответа на каждый вопрос текста представляют собой бинарную оппозицию («нет» или «да»).

Обработка результатов производится при помощи ключа. За каждое совпадение ответа испытуемого с ответом, указанным в ключе, испытуемый получает один балл.

«Шкала НПУ (нервнопсихическая устойчивость) в методике МЛЮ-АМ является шкалой 3 уровня, включающего в себя «сырые» результаты шкалы «поведенческая регуляция».

Поведенческая регуляция характеризует способность человека регулировать свое взаимодействие со средой деятельности и объединяет в себе такие подструктуры регуляции, как эмоциональная, волевая, интеллектуальная.

Шкала достоверности оценивает степень объективности ответов. В случае, если общее количество баллов превышает 10, то полученные результаты целесообразно считать необъективными вследствие стремления испытуемого как можно больше соответствовать социально желаемому личностному типу. «Сырые» баллы шкал «поведенческая регуляция», «коммуникативный потенциал», «моральная нормативность» суммируются, что соответствует значению шкалы четвертого уровня - «личностный адаптационный потенциал».

Полученные значения переводятся по таблице в баллы, и определяется группа профессиональной пригодности».

2. Тест-опросник субъективного контроля (УСК) Дж. Роттера, направлен на изучение уровня субъективного контроля. Цель методики: изучение уровня субъективного контроля. (Приложение 1)

Тест-опросник субъективного контроля (УСК) Дж. Роттера диагностирует локализацию контроля над значимыми событиями. В основе его лежит различие двух локусов контроля – интернального и

экстернального и, соответственно, двух типов людей – интерналов и экстерналов.

Интернальный тип. Человек считает, что происходящие с ним события зависят прежде всего от его личностных качеств (компетентности, целеустремленности, уровня способностей и т. п.) и являются закономерными следствиями его собственной деятельности.

Экстернальный тип. Человек убежден, что его успехи и неудачи зависят прежде всего от внешних обстоятельств – условий окружающей среды, действий других людей, случайности, везения или невезения и т. д.

3. Методика диагностики социально-психологической адаптации Карла Роджерса и Розалинд Даймонд (личностный опросник).

Любой индивид занимает определенную позицию на континууме, задаваемом этими полярными локусами контроля.

Инструкция: Вам будет предложено 44 утверждения, касающихся различных сторон жизни и отношения к ним. Оцените, пожалуйста, степень своего согласия или несогласия с приведенными утверждениями по 6-балльной шкале: – 3 – 2 – 1 + 1 + 2 + 3, от полного несогласия (-3) до полного согласия (+3).

Другими словами, поставьте против каждого утверждения балл от единицы до тройки с соответствующим знаком «+» (согласие) или «-» (несогласие), (Приложение 1).

Обработка результатов теста включает несколько этапов.

1-й этап. Подсчет «сырых» (предварительных) баллов по шкалам.

Показатели (шкалы):

1. ИО – шкала общей интернальности;
2. ИД – шкала интернальности в области достижений;
3. ИН – шкала интернальности в области неудач;
4. ИС – шкала интернальности в семейных отношениях;
5. ИП – шкала интернальности в производственных отношениях;

6. ИМ – шкала интернальности в области межличностных отношений;

7. ИЗ – шкала интернальности в отношении здоровья и болезни.

Подсчитайте сумму баллов по каждой из семи шкал, при этом вопросы, указанные в столбце «+», берутся с тем же знаком балла, а вопросы, указанные в столбце «-», изменяют знак балла на обратный.

2-й этап. Перевод «сырых» баллов в стены (стандартные оценки) производится в соответствии с приведенной ниже таблицей. Стены представлены в 10-балльной шкале и дают возможность сравнивать результаты различных исследований.

Проанализируйте количественно и качественно показатели УСК по семи шкалам, сравнивая результаты (полученный «профиль») с нормой. Нормальным считается значение стены, равное 5. Отклонение вправо (6 и более стенов) свидетельствует об интернальном типе уровня субъективного контроля в соответствующих ситуациях, отклонение влево (4 и менее стенов) свидетельствует об экстернальном типе.

3. Методика диагностики социально-психологической адаптации Роджерса и Даймонд (личностный опросник)

Цель: выявление особенностей адаптационного периода личности через интегральные показатели «адаптация», «самоприятие», «приятие других», «эмоциональная комфортность», «интернальность», «стремление к доминированию».

Инструкция. В опроснике содержатся высказывания о человеке — его переживаниях, мыслях, привычках, стиле поведения. Все эти высказывания испытуемый может соотнести с собственным мнением о себе.

Прочитав или прослушав высказывание, участник опроса «примеряет» его к своим привычкам, своему образу жизни и оценивает, в какой мере это высказывание может быть отнесено к нему. Чтобы обозначить свой ответ, испытуемый выбирает подходящий ему один из семи вариантов оценок.

Методика апробирована и стандартизирована на разных выборках учащихся в отечественных школах и вузах. Шкала как измерительный инструмент обнаружила высокую дифференцирующую способность в диагностике не только состояний адаптации и дезадаптации, но и особенностей представлений о себе, их перестройки в возрастные критические периоды развития и в критических ситуациях, побуждающих индивида к переоценке себя и своих возможностей (полный текст методики в приложение №1).

Таким образом, исследование уровня адаптации к условиям военной службы военнослужащих по призыву проходило в три этапа: поисково–педагогический, опытно – экспериментальный, контрольно–обобщающий.

В исследовании уровня адаптации к условиям военной службы военнослужащих по призыву были использованы следующие методы и методики: теоретические: анализ психолого–педагогической литературы, синтез, обобщение, целеполагание, моделирование; эмпирические: констатирующий и формирующий, эксперимент, тестирование по методикам: опросник Плутчика Келлермана Конте, тест–опросник субъективного контроля (УСК) Дж. Роттера, методика диагностики социально-психологической адаптации Карла Роджерса и Розалинд Даймонд (личностный опросник); метод математической обработки результатов по критерию Т. Вилкоксона.

2.2. Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента

Исследование проводилось с военнослужащими роты технического обеспечения войсковой части 11001.

Выборку составили 20 военнослужащих.

Все испытуемые мужского пола, возраст от 18 до 23 года. Физически и психически здоровы. Добровольно поступили на военную службу в 2018 году.

Репрезентативность выборки определялась тем, что:

1. Данный коллектив состоит из военнослужащих проходящих военную службу по призыву.
2. Из 34 человек данного подразделения нами было обследовано 20 человек, что позволяет получить общую картину в целом.

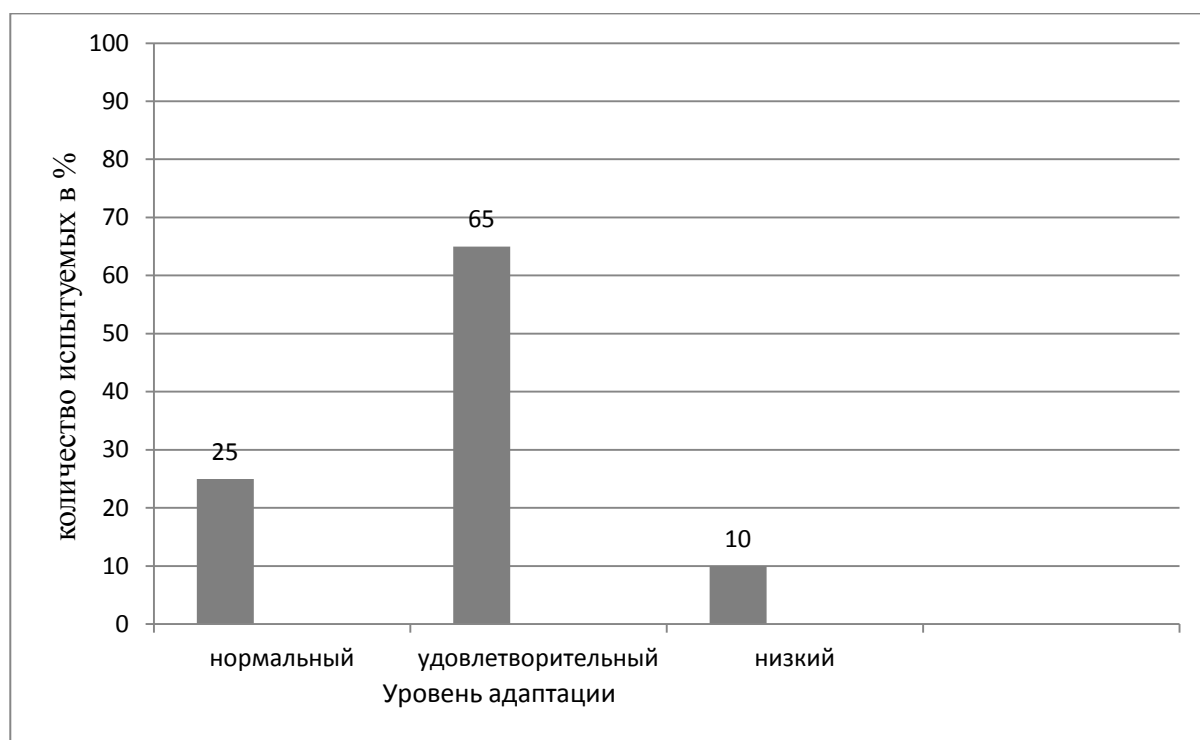


Рис.3. Результаты исследования уровня адаптации по методике А. Г. Маклакова и С. В. Чермянина «Адаптивность»

По результатам диагностики личностный опросник А. Г. Маклакова и С. В. Чермянина «Адаптивность» (МЛЮ - АМ) (Приложение 2, таб.1), выявилось что, у 25% (5 человек) выявили нормальный уровень адаптированности.

Данные военнослужащие достаточно легко адаптируются к новым условиям деятельности, быстро входят в новый коллектив, достаточно легко и адекватно ориентируются в ситуации, быстро вырабатывают

стратегию своего поведения. Как правило, не конфликтны, обладают высокой эмоциональной устойчивостью.

У 65% (13 человек) уровень адаптации находится на удовлетворительном уровне. Военнослужащие данного уровня обладают признаками различных акцентуаций, которые в привычных условиях частично компенсированы и могут проявляться при смене деятельности. Поэтому успех адаптации зависит от внешних условий среды. Эти лица, как правило, обладают невысокой эмоциональной устойчивостью. Возможны асоциальные срывы, проявление агрессии и конфликтности. Они требуют индивидуального подхода, постоянного наблюдения, коррекционных мероприятий.

У 10% (2 человека) низкий уровень адаптации или дезадаптация. Военнослужащие данной категории обладают признаками явных акцентуаций характера и некоторыми признаками психопатий, а психическое состояние можно охарактеризовать, как пограничное. Возможны нервно-психические срывы. Они обладают низкой нервно-психической устойчивостью, конфликтны, могут допускать асоциальные поступки.

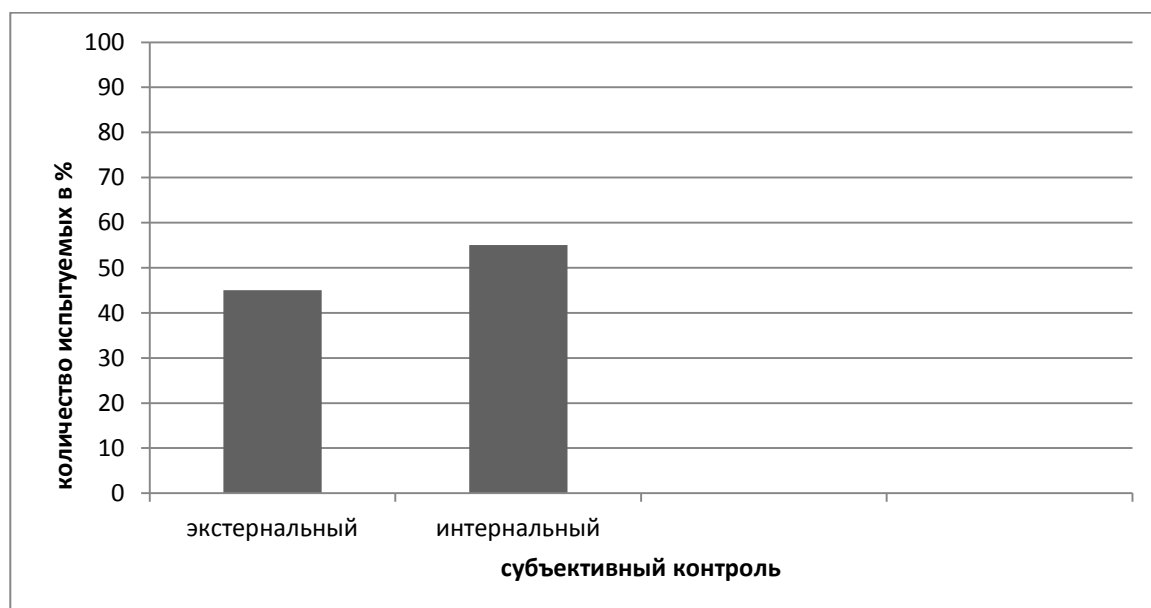


Рис.4. Результаты исследования субъективного контроля по методике (УСК)

Дж. Роттера

В результате полученных данных по методике субъективного контроля (УСК) Дж. Роттера (Приложение 2, таб.2), видно что 45% (9 человек) склонны к интернальному контролю, и 55 % (11 человек) к экстернальному контролю. Военнослужащие которые склонны к интернальному контролю считают, что происходящие с ним события зависят прежде всего от его личностных качеств (компетентности, целеустремленности, уровня способностей и т. п.) и являются закономерными следствиями его собственной деятельности.

А военнослужащие которые склонны к экстернальному контролю убеждены, что его успехи и неудачи зависят прежде всего от внешних обстоятельств – условий окружающей среды, действий других людей, случайности, везения или невезения и т. д.

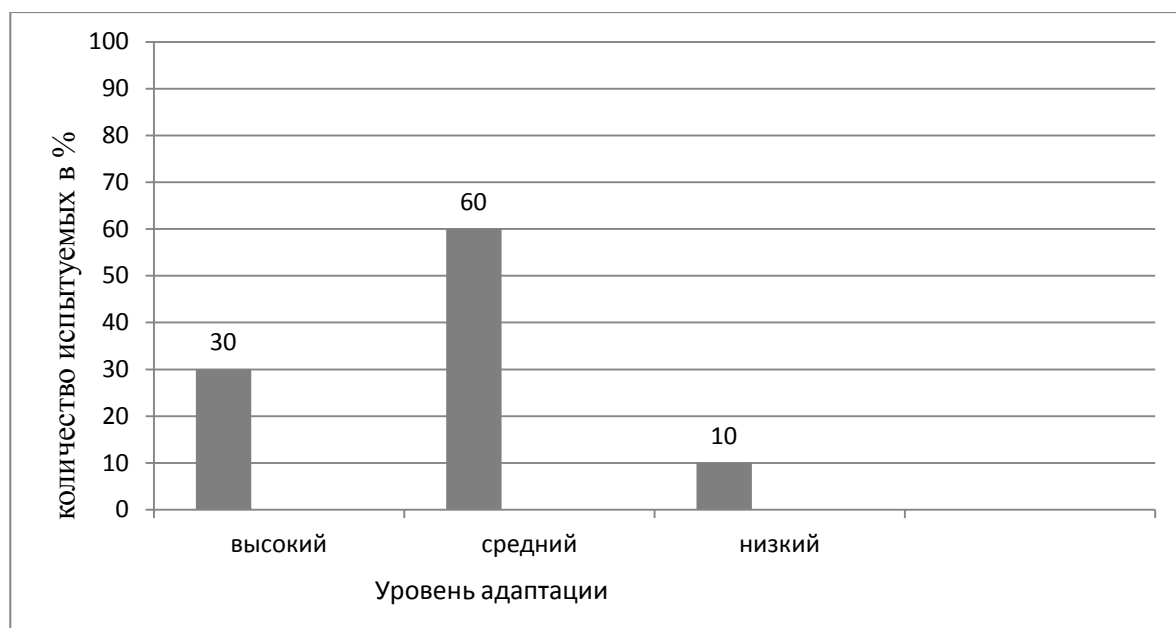


Рис.5. Результаты исследования уровня адаптации по Роджерса и Даймонд (личностный опросник)

В ходе проведения психодиагностической методики диагностики социально-психологической адаптации Роджерса и Даймонд (личностный опросник), были получены первичные результаты, представленные на рисунке 3 (Приложение 2, таб. 3).

У 30% (6 человек) выявили высокий уровень адаптированности (психическая устойчивость)

Такие солдаты эмоционально устойчивы, выдержаны, спокойны, устойчивы в интересах, работоспособны, могут быть ригидным, ориентированы на реальность.

У 60% (12 человек) уровень адаптации находится на среднем уровне. Они стремятся работать вместе с другими людьми, при необходимости готовы принимать и ориентироваться на собственные решения, не склонны к противопоставлению себя группе и желанию в ней доминировать.

У 10% (2 человека) низкий уровень адаптации или дезадаптация. У них наблюдается неуспех в коллективе, неблагополучие в отношениях со сверстниками.

Таким образом, проведя исследование по выявлению уровня адаптации к условиям военной службы военнослужащих мы выяснили что, по результатам диагностики личностный опросник А. Г. Маклакова и С. В. Чермянина «Адаптивность» (МЛО - АМ) выявилось что, у 25% (5 человек) выявили нормальный уровень адаптированности. У 65% (13 человек) уровень адаптации находится на удовлетворительном уровне. У 10% (2 человека) низкий уровень адаптации или дезадаптация.

В результате полученных данных по методике субъективного контроля (УСК) Дж. Роттера 45% (9 человек) склонны к интернальному контролю, и 55% (11 человек) к экстернальному контролю.

В ходе проведения психодиагностической методики диагностики социально-психологической адаптации Роджерса и Даймонд (личностный опросник) у 30% (6 человек) выявили высокий уровень адаптированности. психическая устойчивость) У 60% (12 человек) уровень адаптации находится на среднем уровне. У 10% (2 человека) низкий уровень адаптации или дезадаптация.

Результаты проведенного исследования по выявлению уровня адаптации военнослужащих позволяют сделать вывод о необходимости разработки и реализации программы психолого-педагогического сопровождения адаптации к условиям военной службы военнослужащих

по призыву. У большей части испытуемых по результатам проведенных нами методик выявлен низкий уровень адаптации. Для успешной работы и сплочения коллектива, укрепления дружеских отношений, мы проводили программу психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности со всеми детьми.

Выводы по 2 главе

Организация исследования адаптации к условиям военной службы военнослужащих по призыву проходило в три этапа: поисково-педагогический, в нем мы изучили литературу и подобрали методики с учетом возрастных особенностей; в опытно – экспериментальном этапе была проведена психодиагностика испытуемых по трем методикам; контрольно–обобщающий этап состоял в обработке и анализа полученных результатов.

Была составлена характеристика выборки и проработаны анализы результатов исследования по методикам: личностный опросник А. Г. Маклакова и С. В. Чермянина «Адаптивность» (МЛО - АМ), тест–опросник субъективного контроля (УСК) Дж. Роттера, методика диагностики социально-психологической адаптации Карла Роджерса и Розалинд Даймонд (личностный опросник).

По результатам диагностики личностный опросник А. Г. Маклакова и С. В. Чермянина «Адаптивность» (МЛО - АМ) выявилось что, у 25% (5 человек) выявили нормальный уровень адаптированности. У 65% (13 человек) уровень адаптации находится на удовлетворительном уровне. У 10% (2 человека) низкий уровень адаптации или дезадаптация.

В результате полученных данных по методике субъективного контроля (УСК) Дж. Роттера 45% (9 человек) склонны к интернальному контролю, и 55 % (11 человек) к экстернальному контролю.

В ходе проведения психодиагностической методики диагностики социально-психологической адаптации Роджерса и Даймонд (личностный опросник) у 30% (6 человек) выявили высокий уровень адаптированности. психическая устойчивость) У 60% (12 человек) уровень адаптации находится на среднем уровне. У 10% (2 человека) низкий уровень адаптации или дезадаптация.

На основе полученных результатов для военнослужащих по призыву была создана и реализована программа, направленная на психолого-педагогическое сопровождение адаптации к условиям военной службы военнослужащих по призыву. У большей части испытуемых по результатам проведенных нами методик выявлен низкий уровень адаптации. Для успешной работы и сплочения коллектива, укрепления дружеских отношений, мы проводили программу психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности со всеми детьми.

Глава III. Опытнo–экспериментальное исследование проблемы психолого-педагогического сопровождения адаптации к условиям военной службы военнослужащих по призыву

3.1. Программа психолого-педагогического сопровождения адаптации к условиям военной службы военнослужащих по призыву

Содержание формирующего воздействия в процессе формирующего эксперимента было направлено на развитие адаптационного потенциала как части процесса адаптации военнослужащих к военной службе по призыву.

Программа была разработана в виде тренинга. Структура тренинга определяется системой, обеспечивающей развитие адаптационного потенциала, и включает работу по формированию положительной мотивации и положительной личностной установки к прохождению военной службы, расширение спектра ролей и формирование эффективного ролевого поведения непосредственно в процессе адаптации к военной службе, включая развитие коммуникативных навыков.

Термин «training» как метод психологического воздействия «имеет ряд значений - воспитание, обучение, подготовка, тренировка, - указывающих на многофункциональность преднамеренных изменений».

В рамках настоящего исследования термин «психологический тренинг» обозначает «инструмент повышения уровня адаптационного потенциала военнослужащих к военной службе по призыву». Как отмечает А.Н. Глушко, «человек от природы наделен огромным потенциалом развития и побуждение к реализации этого потенциала естественно и необходимо, поэтому образовательная среда и социальные условия должны содействовать актуализации и реализации этих возможностей» [63, с.88].

Исходной точкой предпринятого формирующего эксперимента была идея о том, что потенциальные способности могут быть актуализированы за счет влияния на личность испытуемых, оказанного в процессе тренинга. Как отмечала в аналогичной ситуации С.А. Пакулина, «актуальные адаптивные способности существуют в данный момент и реализуются в конкретной деятельности; потенциальные способности не реализуются в конкретном виде деятельности, но способны актуализироваться при изменении условий. Военно-социальные условия препятствуют или, напротив, способствуют развитию потенциальных способностей в актуальные» [48, с. 79].

Тренинг несет развивающую функцию трансформации потенциальных адаптивных способностей в актуальные, тем самым, способствуя повышению эффективности адаптированности военнослужащих к военной службе по призыву. Все упражнения тренинга были ранее опробованы другими исследователями, доказано их положительное влияние на военнослужащих и иные категории лиц, имевших сложности с социально-психологической адаптацией.

Основной задачей тренинга являлось развитие адаптационного потенциала военнослужащих по призыву для их эффективной адаптации к условиям военной службы и в последующем выполнения боевых задач. Совокупность способов и приемов психологического воздействия, примененных в ходе тренинга были направлены на расширение знаний военнослужащих по призыву о содержании и особенностях процесса адаптации, его подпроцессах, условиях протекания, стадиях, адаптационных стратегиях в ходе адаптации к воинскому коллективу и армейским условиям жизнедеятельности.

Цель тренинга: поэтапное формирование адаптационного потенциала личности военнослужащих по призыву в процессе установления эффективных взаимоотношений субъектов деятельности в ходе адаптации

к условиям военной службы; формирование качеств субъекта взаимодействия, субъекта самоуправления и субъекта управления.

Задачи тренинга:

1. Актуализация адаптационного потенциала в ситуации приспособления, запуск адаптивно-защитных механизмов;
2. Развитие мотивации к установлению конструктивных и успешных взаимоотношений между субъектами военно-социальной среды на основе внутренних и поведенческих изменений.

Планируемые результаты:

- военнослужащие по призыву должны уметь устанавливать межличностные отношения в процессе военно-социального взаимодействия;
- осуществлять смысловую и оценочную интерпретацию своих действий и действий оппонента;
- вставать на точку зрения оппонента; сопереживать сослуживцу;
- рефлексировать свои эмоции; находить источники поддержки в самом себе в ходе этого процесса; разрабатывать способы достижения жизненных целей в военно-социальной среде.

В разработанный тренинг развития адаптационного потенциала личности военнослужащего по призыву включены элементы тренинга развития навыков совладания со сложными ситуациями Е. В. Либиной, тренинга рефлексии Э.Ф. Зеера, О.Н. Шахматовой, релаксационного проблемно-центрированного тренинга.

Такое сочетание, по мнению, высказанному С.А. Пакулиной, «обеспечивает: воздействие на восприятие, мысли и побуждения личности военнослужащего по призыву и позволяет осознать причины возникновения проблем в приспособлении к реальности военной службы, увидеть возможности адаптироваться к ней, изменив себя и поведение».

Методологической основой коррекционной программы послужила теория планируемого поведения, согласно которой прямым детерминантом

поведения является намерение личности исполнить (или не исполнить) поведение, определяемое положительной или отрицательной оценкой человека осуществления этого поведения, или, иными словами, установкой по отношению к повелению [15, с.234].

Как отмечают А.И. Донцов и Е.Б. Перелыгина, «при различении культурных паттернов и этических ценностей формируются различные механизмы социальной организации и, как негативный аспект – коммуникативной дезорганизации» [51, с. 49].

Упражнения, используемые в рамках тренинга, были направлены на преодоление проявлений коммуникативной дезорганизации и формирование общей установки по отношению к агрессивному поведению, осознание неконструктивности подобного поведения.

Поведенческое намерение, с позиций теории планируемого поведения, в первую очередь, определяется положительной или отрицательной оценкой человеком осуществления этого поведения, или, иными словами, установкой по отношению к повелению.

Установка человека по отношению к поведению - это функции ожидания или убеждение, что это поведение в будущем приведет к определенным последствиям, и ценности, приписываемой этим последствиям.

Программа тренинга.

Первый этап.

Общая продолжительность: от восьми до десяти часов.

Время проведения - первые две недели после обследования в части.

Расписание – воскресенье и четверг, по два часа без перерыва.

Цели этапа:

1. Вхождение военнослужащих по призыву в тренинговую группу.
2. Формирование рефлексии в ситуации адаптации, запуск адаптивно-защитных механизмов.
3. Формирование качеств субъекта взаимодействия.

Задачи:

- нейтрализовать негативные эмоции, снизить общий уровень напряженности в группе;
- заложить позитивный настрой на тренинговую работу (мотивацию к обучению);
- познакомить с правилами тренингового взаимодействия и общими принципами эффективной групповой работы;
- разблокировать адаптивно-защитные механизмы;
- снизить уровень межличностной напряженности за счет создания обстановки доброжелательности и доверия;
- развивать коммуникативные способности, в том числе умение устанавливать и поддерживать контакты с сослуживцами;
- дать начальные знания о сути СПА и особенностях ее протекания в рамках прохождения военной службы по призыву;
- получить первые положительные результаты применения участниками рефлексивных методик.

Структура тренинга на данном этапе:

1. Вступление ведущего: разъяснение целей и задач тренинга, знакомство с принципами взаимодействия между участниками тренинга.

2. Приветствия и знакомство участников.

3. Понятие о самопрезентации.

Групповая дискуссия «Как нас видят окружающие люди».

Понятие «самопрезентация». Ознакомление с основными приемами самопрезентации.

4. Обоснование, формулирование и принятие правил групповой работы в рамках тренинга.

Правила могут корректировать в зависимости от особенностей конкретной группы.

Традиционными правилами являются:

- 4.1. Поддержка активной деятельностной позиции каждого участника тренинга;
- 4.2. Поощрение совместных поисков решения проблем;
- 4.3. Правило «я-высказывания» и избегания оценочных суждений;
- 4.4. Конфиденциальность всей личной информации, предоставленной участниками в рамках тренинга;
- 4.5. Установка на взаимное уважение;
- 4.6. Запрет на переход на личности и нарушение правила «здесь и сейчас»).

Упражнения первого этапа

Упражнение 1. «Привет»

Одно из традиционных упражнений знакомства, позволяющих членам группы начать совместную работу в доброжелательной обстановке. Участники тренинга по очереди здороваются и заканчивают фразу: «Сегодня хороший день, чтобы...», сопровождая ее каким-либо приветственным жестом (рукопожатием, кивком головы и т.п.).

Упражнение 2. «Привет»

«Способствует созданию среди участников группы положительного эмоционального фона».

Выполняется аналогично, но теперь каждый участник, прежде чем, сказать свою версию окончания фразы, должен повторить сказанное до него другими участникам, повторяя также и их жестикуляцию, и только потом произнести свой вариант.

Если ранее высказавшиеся участники хотят помочь ему, они могут повторить жест, но не фразу, ее участник должен вспомнить сам. Упражнение, таким образом, предполагает готовность участников к взаимодействию и укреплению межличностных отношений. Если в группе более 8 человек, целесообразно разбить ее на две подгруппы. Упражнение

3. «Слепой и поводырь» (работа в парах на доверие «другому»).

В ходе выполнения упражнения участники узнают лучше, в первую очередь, самих себя, раскрывая свои возможности доверить свою безопасность другому человеку. Рефлексия и обсуждение собственных переживаний.

Упражнение 4. «Круг доверия»

Упражнение, которое задействует сенсорные ощущения и воображение участников. Члены группы садятся в круг, берут за руки соседей справа и слева. Ведущий просит закрыть глаза и постараться вызвать у себя ощущение тепла и в области солнечного сплетения каждого участника образ теплого светящегося шара, распространяющего лучи тепла. Участники должны «передать» это ощущение тепла, пожимая руки соседям справа и слева.

Упражнение 5.

Биографическая дискуссия: описание ранее случавшихся в жизни участников ситуаций трудной адаптации. Обсуждение в группе. Понятие об адаптационных стратегиях. Поиск закономерностей. Обобщение результатов.

Упражнение 6.

Составление текста рассказа «Адаптироваться к армии - значит...». Контент-анализ текстов в малых группах. Составление группового портрета успешной адаптации. Групповая дискуссия «В чем заключаются наши ресурсы, помогающие в процессе адаптации». Понятие о ресурсном состоянии.

Упражнение 7.

«Я такой и поступаю так», участники определяют свои ресурсы и выбирают стратегию собственного адаптивного поведения, обозначая ее емкой фразой «девизом». Возможно проведение упражнения в малых, свободно скомпонованных группах. Обсуждение общих черт индивидуальных девизов сначала в малых группах, затем в большой группе.

Подведение итогов первого этапа в форме групповой дискуссии, построенной как ответы на открытые вопросы ведущего тренинга. Вопросы должны охватить осознание процесса социально-психологической адаптации как неизбежного и необходимого этапа в ходе прохождения военной службы по призыву; закрепить информацию о способах, ресурсах и стратегиях социально-психологической адаптации; продемонстрировать установившееся между участниками группы взаимодействие.

Ожидаемые результаты:

- 1.Снятие негативного эмоционального напряжения.
2. Формирование положительной мотивации к занятиям, знакомство с принципами и правилами работы в группе.
- 3.Преодоление внутренних барьеров в установлении доверительных отношений с членами группы, создание обстановки доверия и сплоченности, развитие умения устанавливать и поддерживать контакты с сослуживцами.
- 4.Ознакомление с проблемой адаптации, установка на успешную адаптацию.

Второй этап.

Общая продолжительность: от восьми до десяти часов.

Время проведения - вторые две недели после обследования в части.

Расписание – воскресенье и четверг, по два часа без перерыва.

Цели:

- 1.Осознание содержания агрессивности.
- 2.Формирование навыков конструктивных межличностных отношений с военно-социальным окружением, устранение искажений эмоционального реагирования и стереотипов поведения, приводящих к агрессивным реакциям.
- 3.Формирование качеств субъекта самоуправления и взаимодействия.

Задачи:

- формировать чувство эмпатии, доверие к окружающим,
- сформировать веру в собственные силы и возможность успешно адаптироваться к службе в армии;
- развивать навыки рефлексии, умения осознавать собственные эмоции и чувства и управлять ими,
- передать знания о процессе фрустрации в процессе адаптации к военной службе,
- определить место военной службы во временной перспективе;
- проанализировать соответствие ценностей участников тренинга, ценностям, необходимым для успешной службы;
- развить и закрепить качества, необходимые в ходе адаптации к военной службе.

Дополнительными правилами тренинга на данном этапе являются: «полное, живое переживание без критики»; осознанная оценка своей реакции, в случае сомнения обращение к товарищам, различение стратегий «борьба» и «бегство».

Основное содержание этапа:

Упражнение 1.

Релаксация в проективной методике «Куб в пустыне»

Упражнение 2.

«Поднятие тела».

Упражнение 3.

«Я думаю, что он чувствует себя сейчас»

Упражнение 4.

«Возрастная регрессия».

Упражнение 5.

Проведение ситуационно-ролевой игры.

Упражнение 6.

«Общение в паре». Упражнение 7.

Ожидаемые результаты:

1. Укрепление обстановки доверия и сплоченности, обращение участников группы к своим чувствам.

2. Формирование отрицательной мотивации на агрессивное состояние, выявление факторов, приводящих к возникновению агрессивного состояния и нахождение наиболее оптимальных способов их редукции.

3. Совершенствование коммуникативных навыков: осознание неадекватных способов выражения себя, своих мыслей, чувств, отношений, переживаний, осмысление причин имеющихся межличностных конфликтов, путей их разрешения, повышение компетентности в умении предвидеть возникновение конфликтных ситуаций, адекватно в них ориентироваться, развитие и закрепление качеств необходимых для решения проблемных ситуаций, их принятие и усвоение.

Третий этап.

Общая продолжительность: от восьми до десяти часов.

Время проведения - начало второго месяца после обследования в части.

Расписание – воскресенье и четверг, по два часа без перерыва.

Цели:

1. Обучение адекватному эмоциональному реагированию и навыкам взаимодействия.

2. Развитие личностных свойств и качеств, позволяющих умело справляться с конфликтными и эмоционально напряженными ситуациями, не прибегая к использованию непосредственно агрессивных действий.

3. Формирование качеств субъекта управления и взаимодействия.

Общее время – 8 – 10 часов (третьи две недели, по два часа: воскресенье – среда – воскресенье).

Цель: развитие рефлексивных свойств саморегуляции адаптационного потенциала, закрепление наработанных адаптивных стратегий поведения, формирование качеств субъекта взаимодействия.

Задачи:

- укреплять обстановку доверия и сплоченности,
- повышение толерантности к ситуациям, вызывающим агрессивность, связанным с условиями военной службы,
- обобщение сформированных на предшествующем этапе адекватных способов коммуникации,
- повышение эффективности взаимодействия с оппонентом в случае возникновения конфликтов в группе,
- изменение установки по отношению к агрессивному поведению, принятие позиции «высокий уровень демонстрируемой агрессивности не приводит к эффективной военно-социальной деятельности»,
- формирования уверенности в собственных силах.

Основное содержание третьего этапа:

Упражнение 1.

«Алгоритм будущих действий в ситуации приводящей к возникновению состояния агрессивности».

Упражнение 2.

«Будем сильными вместе»

Упражнение 3.

Проведение ситуационно-ролевой игры с целью понимания того, каким образом принимаются решения в группе, каков механизм запуска групповой агрессии, каким образом можно противостоять данной ситуации (позиции «не участвующий в агрессии», «противостоящий агрессии»).

Упражнение 4.

«Доверяющее падение» выполняется в парах.

Упражнение 5.

Осознание положительных качеств «неагрессивной» модели поведения и неагрессивной личности.

Упражнение 6.

Повторная психодиагностика.

Ожидаемые результаты:

1. Повышение толерантности к ситуациям, связанным с условиями военной службы, вызывающим агрессию.

2. Принятие сформированных на предшествующем этапе адекватных способов коммуникации, повышение эффективности взаимодействия с оппонентом в ситуации конфликта в группе.

3. Изменение установки по отношению к агрессивному поведению, понимание, что высокий уровень демонстрируемой агрессивности не приводит к эффективной военно-социальной деятельности.

4. Формирование уверенности в собственных силах: выбор и принятие решения действовать в соответствии с возникшей в ходе тренинга переоценкой поведения.

Примечание.

Тренинг рассчитан на 24-30 часов рабочего времени с психодиагностикой обратной связи. В ходе практической отработки программы тренинга был выявлен оптимальный порядок работы: воскресенье – четверг – воскресенье по два часа в день на протяжении шести недель.

Это обусловлено спецификой воинской деятельности и необходимостью целенаправленного системного воздействия на адаптационный потенциал военнослужащих по призыву, имеющих трудности в процессе социально-психологической адаптации.

Опыт показывает, что в процессе и по окончании проведения каждого этапа необходимо осуществлять анализ деятельности каждого члена группы и сравнивать с промежуточным и конечным результатом. Это связано с возможностью ошибочного включения по результатам

первичного исследования в трениговую группу военнослужащего с высоким адаптационным потенциалом.

Таким образом, нами была реализована программа психолого-педагогического сопровождения адаптации к условиям военной службы военнослужащих по призыву. Программа была разработана в виде тренинга.

Цель тренинга: поэтапное формирование адаптационного потенциала личности военнослужащих по призыву в процессе установления эффективных взаимоотношений субъектов деятельности в ходе адаптации к условиям военной службы; формирование качеств субъекта взаимодействия, субъекта самоуправления и субъекта управления.

Задачи тренинга:

1. Актуализация адаптационного потенциала в ситуации приспособления, запуск адаптивно-защитных механизмов;
2. Развитие мотивации к установлению конструктивных и успешных взаимоотношений между субъектами военно-социальной среды на основе внутренних и поведенческих изменений.

Тренинг психолого-педагогического сопровождения адаптации к условиям военной службы военнослужащих по призыву проходил в три взаимосвязанных этапа.

3.2 Анализ результатов опытно–экспериментального исследования

Для определения эффективности проведенной психолого-педагогической программы, нами был использован тот же диагностический материал, что в констатирующем эксперименте.

Сравнение результатов констатирующего и формирующего эксперимента.

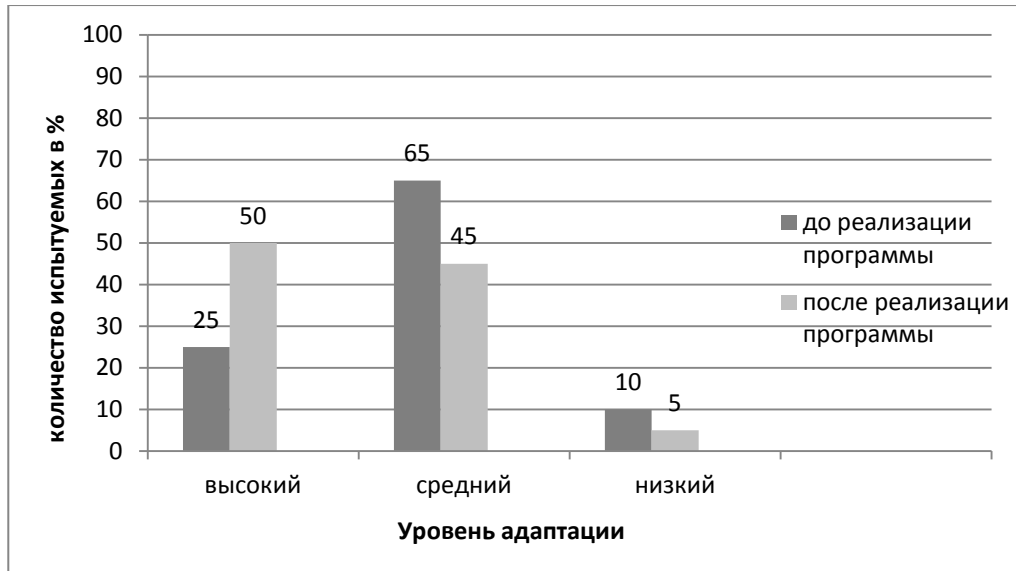


Рис.6. Результаты исследования уровня адаптации по методике А. Г. Маклакова и С. В. Чермянина «Адаптивность» до и после реализации программы

По результатам повторного исследования адаптации военнослужащих по методике личностный опросник А. Г. Маклакова и С. В. Чермянина «Адаптивность» (МЛО - АМ) (Приложение 4, таб.4), мы выявили что, 50% (10 человек) показали нормальный уровень адаптированности.

Данные военнослужащие достаточно легко адаптируются к новым условиям деятельности, быстро входят в новый коллектив, достаточно легко и адекватно ориентируются в ситуации, быстро вырабатывают стратегию своего поведения. Как правило, не конфликтны, обладают высокой эмоциональной устойчивостью.

У 45% (9 человек) уровень адаптации находится на удовлетворительном уровне. Военнослужащие данного уровня обладают признаками различных акцентуаций, которые в привычных условиях частично компенсированы и могут проявляться при смене деятельности. Поэтому успех адаптации зависит от внешних условий среды. Эти лица, как правило, обладают невысокой эмоциональной устойчивостью. Возможны асоциальные срывы, проявление агрессии и конфликтности. Они требуют индивидуального подхода, постоянного наблюдения, коррекционных мероприятий.

У 5% (1 человека) низкий уровень адаптации или дезадаптация. Военнослужащие данной категории обладают признаками явных акцентуаций характера и некоторыми признаками психопатий, а психическое состояние можно охарактеризовать, как пограничное. Возможны нервно-психические срывы. Они обладают низкой нервно-психической устойчивостью, конфликтны, могут допускать асоциальные поступки.

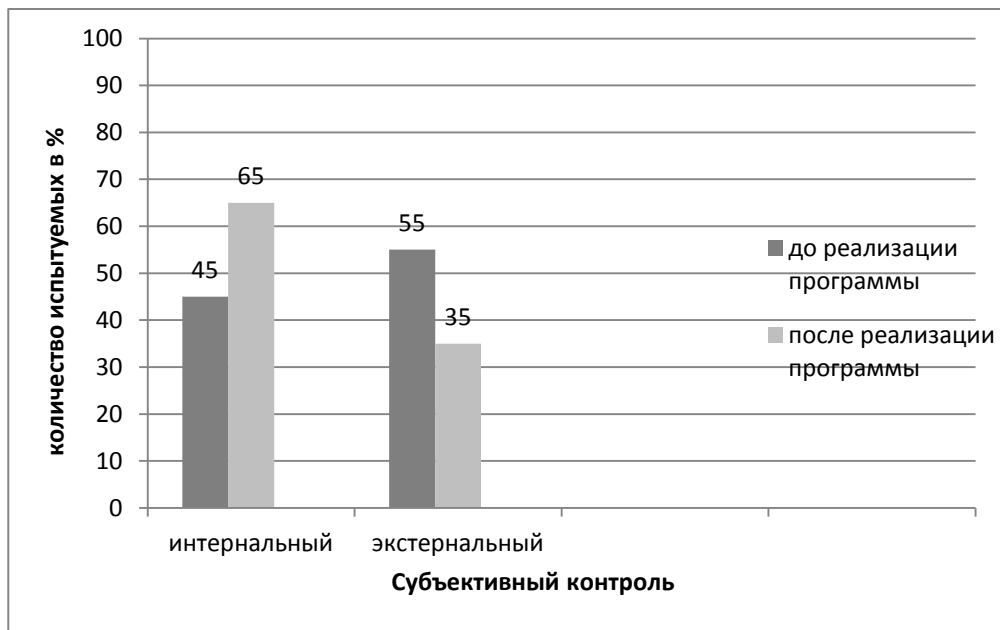


Рис.7. Результаты исследования субъективного контроля по методике (УСК)

Дж. Роттера до и после реализации программы

В результате полученных данных по методике субъективного контроля (УСК) Дж. Роттера (Приложение 4, таб.5), 65% (13 человек) склонны к интернальному контролю, и 35% (7 человек) к экстернальному контролю. Военнослужащие которые склонны к интернальному контролю считают, что происходящие с ним события зависят прежде всего от его личностных качеств (компетентности, целеустремленности, уровня способностей и т. п.) и являются закономерными следствиями его собственной деятельности.

А военнослужащие которые склонны к экстернальному контролю убеждены, что его успехи и неудачи зависят прежде всего от внешних

обстоятельств – условий окружающей среды, действий других людей, случайности, везения или невезения и т. д.

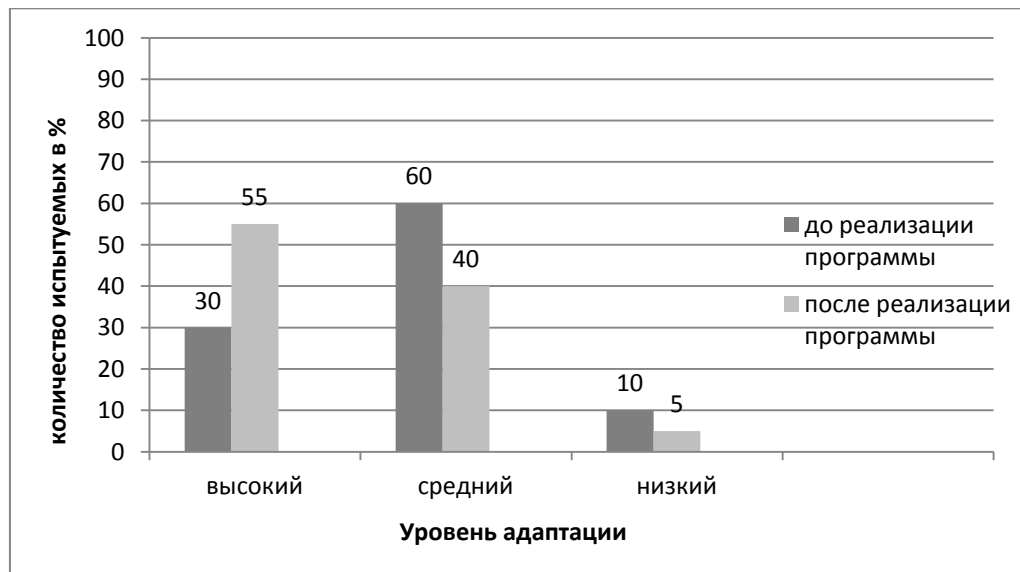


Рис.8. Результаты исследования уровня тревожности по методике социально-психологической адаптации Роджерса и Даймонд до и после реализации программы

В ходе проведения психодиагностической методики диагностики социально-психологической адаптации Роджерса и Даймонд (личностный опросник) (Приложение 4, таб.6), 55% (11 человек) выявили высокий уровень адаптированности. психическая устойчивость)

Такие солдаты эмоционально устойчивы, выдержаны, спокойны, устойчивы в интересах, работоспособны, могут быть ригидным, ориентированы на реальность.

У 40% (8 человек) уровень адаптации находится на среднем уровне. Они стремятся работать вместе с другими людьми, при необходимости готовы принимать и ориентироваться на собственные решения, не склонны к противопоставлению себя группе и желанию в ней доминировать.

У 5% (1 человек) низкий уровень адаптации или дезадаптация. У него наблюдается неуспех в коллективе, неблагополучие в отношениях со сверстниками.

Об эффективности экспериментального воздействия на процесс адаптации можно судить по результатам сравнительного анализа

изменений в показателях адаптированности военнослужащих по методике диагностики социально-психологической адаптации Роджерса и Даймонд.

В результате реализации программы психолого-педагогического сопровождения адаптации к условиям военной службы военнослужащих по призыву произошел рост всех уровней адаптированности.

Для проверки выдвинутой гипотезы был использован критерий Т. Вилкоксона для анализа изменения результатов по методике диагностики социально-психологической адаптации Роджерса и Даймонд.

Сформулируем гипотезы:

H₀: Интенсивность сдвигов в сторону увеличения уровня адаптации военнослужащих не превышает интенсивности сдвигов в сторону ее уменьшения.

H₁: Интенсивность сдвигов в сторону увеличения уровня адаптации военнослужащих превышает интенсивности сдвигов в сторону ее уменьшения.

Так как по расчетам (Приложение 4, таблица 7) $T_{эмп} = 0$; $T_{эмп} < T_{кр}$, принимаем гипотезу H₁ с уровнем значимости $p \leq 0.05$, что подтверждает увеличение увеличения уровня адаптации военнослужащих в результате реализации психолого-педагогического сопровождения.

Статистический анализ результатов опытно-экспериментальной работы подтвердил эффективность программы психолого-педагогического сопровождения адаптации к условиям военной службы военнослужащих по призыву и подтверждает правильность и достоверность выдвинутой гипотезы нашего исследования.

Таким образом, у испытуемых после проведения формирующего эксперимента произошли количественные и качественные изменения.

По результатам исследования адаптации военнослужащих по методике личностный опросник А. Г. Маклакова и С. В. Чермянина «Адаптивность» (МЛО - АМ) мы выявили что, нормальный уровень адаптированности повысился на 25%(5 человек). Количество испытуемых

с удовлетворительным уровнем снизился на 20% (4 человека). И 5% (1 человек) остался на низком уровне адаптации.

В результате полученных данных по методике субъективного контроля (УСК) Дж. Роттера до реализации программы 9 человек (45%) были склонны к интернальному контролю после программы показатель увеличился на 20% (4 человека), 11 человек (55%) до программы склонялись к экстернальному контролю после проведения программы показатель изменился на 20% (4 человека), это говорит о том что, бойцы поменяли свою точку зрения и больше склоняются к тому что, происходящие с ними события зависят прежде всего от их личностных качеств (компетентности, целеустремленности, уровня способностей и т. п.) и являются закономерными следствиями его собственной деятельности.

В ходе проведения психодиагностической методики диагностики социально-психологической адаптации Роджерса и Даймонд (личностный опросник) у 30% (6 человек) до программы был выявлен высокий уровень адаптированности, после реализации программы показатель увеличился на 20% (4 человека).

У 60% (12 человек) уровень адаптации был на среднем уровне, после реализации программы снизился на 20% (4 человека). У 10% (2 человека) был низкий уровень адаптации, после реализации программы снизился на 5% (1 человека).

3.3. Психолого-педагогические рекомендации командирам и начальникам по адаптации военнослужащих по призыву к условиям военной службы

Врачи и психологи утверждают: адаптационные возможности незрелой личности к условиям прохождения военной службы не безграничны! "Особый" ребёнок, резко отличающийся от сверстников характером, настроением, поведением, выросший в призывника "с характером", часто

становится "опасным" солдатом. Скрытые или не выявленные расстройства, некачественный отбор призывников по психическому здоровью приводит к призыву в армию психически неустойчивых личностей, что влечёт за собой страшные, зачастую непоправимые последствия, такие как самоубийства, тяжкие правонарушения, гнусные издевательства или убийства сослуживцев. Непредсказуемое поведение солдата с душевными расстройствами, владеющего оружием, - огромная и трагическая проблема для армии.

По данным Министерства обороны РФ количество военнослужащих по призыву, уволенных с военной службы по психиатрическим статьям, год от года растет, и на сегодняшний день составляет 53,1 % от общего числа уволенных по состоянию здоровья. Подавляющее большинство этих военнослужащих имели заболевания с детства, были трудными подростками с "характером"[51, с.123].

Подростки с особенностями или отклонениями психического развития, патологиями характера, пограничными психическими отклонениями и другими душевными расстройствами составляют обособленную и довольно значительную группу (около 10% всего детского населения, при этом мальчиков в 3-5 раз больше, что говорит о большей уязвимости и подверженности психическим нарушениям в раннем возрасте лиц мужского пола). Общество дало этой группе название "трудные" подростки [36, с.56].

Как правило, в эту группу, попадают дети, которые в детстве много болели, перенесли родовую или черепно-мозговую травмы, были свидетелями или участниками конфликтной ситуации и т.п.

Отличительные черты характера и поведения сына, которые должны насторожить родителей: гиперактивность, агрессивность, неоправданная жестокость, безрассудство, непреодолимая склонность к мелкому воровству, бродяжничество или, напротив, замкнутость, робость, депрессии, суицидальные наклонности, пренебрежение к социальным

правилам и обязанностям и т.п.; утомляемость, слабость, головные боли, неврозы, тики, энурез, травмы головы, судорожные состояния, эпилепсия, двигательные нарушения; замкнутость, застенчивость, эмоциональная неуравновешенность, неуживчивость, агрессивность, бродяжничество, конфликтность, потеря интереса к привычным занятиям, резкое изменение отношения к родным, немотивированные смены настроения; трудности обучения: задержка психического развития, несобранность, рассеянное внимание, слабая память, нарушение речи, интеллектуальное недоразвитие.

Что делать: Здоровьем таких детей необходимо заниматься с раннего детства. Воспитание "трудного" подростка должно быть обязательно дополнено медицинской и психологической коррекцией. Необходимо обратиться к врачу и пройти необходимые исследования в лечебном учреждении. Регулярное наблюдение каждого ребёнка невропатологом, психологом и психотерапевтом помогут выявить отклонение и определить необходимость и объём специализированной медико-психолого-педагогической помощи. Трудности подростка усугубляются, если вместо помощи и понимания он получает дополнительное давление со стороны окружения: его остро критикует семья, отвергают успешные сверстники, третирует школа[66, с.176].

Таким образом, родителям необходимо очень серьёзно относиться к оценке состояния психического здоровья сына и при необходимости прибегать к профессиональной диагностической помощи. В случае подтверждения своих опасений - организовать медицинскую и правовую помощь ребёнку до призыва на военную службу.

В 16-18 лет «трудные» подростки становятся призывниками "с характером".

Роль родителей в жизни ребёнка исключительна. Распространённое мнение, что армия сделает мальчика настоящим мужчиной, поможет ему утвердиться в собственных глазах и мнении окружающих, абсолютно не

применимо к призывнику с характером. Ни в коем случае нельзя рассчитывать, что армейские врачи и командиры помогут молодому человеку исправить трудности характера. Последствия такого подхода бывают самыми печальными[20, с.120].

Помните, что армия не санаторий, а место экстремального напряжения, где все проблемы ребёнка становятся явными и обострёнными!

Юноши, здоровье и личностные особенности которых имеют слабые стороны, не выдерживают тягот военной службы, хронического психоэмоционального перенапряжения и стрессов, испытывают огромные сложности с адаптацией в армейской среде, не могут наладить отношения с сослуживцами. Это приводит к возрастанию частоты пограничных нервно-психических расстройств, психосоматических заболеваний и случаев психологической дезадаптации. Под большой психоэмоциональной нагрузкой у неуравновешенной, патологически организованной личности не находится адекватных способов реагирования, происходят поведенческие срывы, которые часто оканчиваются трагично. Именно такие юноши чаще всего самовольно оставляют воинские части, совершают противоправные поступки.

В итоге это приводит к тюремной камере, тяжёлой инвалидности и даже гибели солдата.

Рекомендации командирам и начальникам по адаптации военнослужащих
по призыву к условиям военной службы

Главным звеном в системе работы по психологическому обеспечению адаптации бойцов по призыву служит оценка или диагностика их адаптационных возможностей на службе. Значительного внимания требуют солдаты по призыву, которые склонны к дезадаптивным состояниям из-за низкого уровня их адаптационных способностей, работа с ними это приоритетная задача военных психологов и командиров.

Основным звеном в работе по психологическому обеспечению адаптации солдат считается прогнозирование возможного развития адаптационного процесса у каждого бойца на основании оценки и изучения их адаптационных способностей. Итак, диагностика адаптивных свойств личности является отправной точкой в данной работе и также практической основой.

Диагностика должна быть и на этапе острых психических реакций, практически, с начала поступления в военную часть, и на всех следующих этапах деятельности.

Практические рекомендации, которые помогут определять направление работы командирам и начальникам чтобы оптимизировать адаптацию военнослужащих по призыву:

– рекомендуется с прибытием новых бойцов в часть, чтобы совместная работа командиров подразделений с психологом военной части по вопросам проявления нервно-психической неустойчивости в поведении, общении, внешнем виде бойцов, деятельности, также изучить документы, результаты психодиагностики, беседы и наблюдения с прибывшим пополнением.

– рекомендуется также провести с молодыми бойцами индивидуальные беседы с записью в журналы индивидуально-воспитательной работы. Рассказать об истории военной части, о ее традициях, о требованиях, которые предъявляются к службе со стороны командования, а также о порядке.

обращения по всем личным вопросам и т.п.

– необходимо организовать различные культурно-досуговые мероприятия с прибывшими бойцами.

– при назначении в наряды и на работы применять новых бойцов так, чтобы была возможность для совместной деятельности, проявились мотивы сотрудничества между собой, а в будущем возникновение дружбы и войскового товарищества.

- организовать повседневную жизнедеятельность в подразделении с учетом индивидуальных особенностей бойцов, их способностей (к примеру, бойца с со способностями художника назначить редактором стенной газеты и т.д.).
- рекомендуется разрабатывать и проводить различные тренинговые программы, которые направлены на улучшение уровня социально-психологической адаптации солдат, служащих по призыву в срок до двух месяцев, т.е. во время прохождения курса молодого бойца.

Вывод по III главе

Содержание формирующего воздействия в процессе формирующего эксперимента было направленно на развитие адаптационного потенциала как части процесса адаптации военнослужащих к военной службе по призыву.

Программа была разработана на основе тренинга. Структура тренинга определяется системой, обеспечивающей развитие адаптационного потенциала, и включает работу по формированию положительной мотивации и положительной личностной установки к прохождению военной службы, расширение спектра ролей и формирование эффективного ролевого поведения непосредственно в процессе адаптации к военной службе, включая развитие коммуникативных навыков.

Цель тренинга: поэтапное формирование адаптационного потенциала личности военнослужащих по призыву в процессе установления эффективных взаимоотношений субъектов деятельности в ходе адаптации к условиям военной службы; формирование качеств субъекта взаимодействия, субъекта самоуправления и субъекта управления.

Задачи тренинга:

1. Актуализация адаптационного потенциала в ситуации приспособления, запуск адаптивно-защитных механизмов;

2. Развитие мотивации к установлению конструктивных и успешных взаимоотношений между субъектами военно-социальной среды на основе внутренних и поведенческих изменений.

Планируемые результаты:

- военнослужащие по призыву должны уметь устанавливать межличностные отношения в процессе военносотциального взаимодействия;

- осуществлять смысловую и оценочную интерпретацию своих действий и действий оппонента;

- вставать на точку зрения оппонента; сопереживать сослуживцу;

- рефлексировать свои эмоции; находить источники поддержки в самом себе в ходе этого процесса; разрабатывать способы достижения жизненных целей в военно-социальной среде.

у испытуемых после проведения формирующего эксперимента произошли количественные и качественные изменения.

По результатам исследования адаптации военнослужащих по методике личностный опросник А. Г. Маклакова и С. В. Чермянина «Адаптивность» (МЛО - АМ) мы выявили что, нормальный уровень адаптированности повысился на 25%(5 человек). Количество испытуемых с удовлетворительным уровнем снизился на 20% (4 человека).И 5% (1 человек) остался на низком уровне адаптации.

В результате полученных данных по методике субъективного контроля (УСК) Дж. Роттера до реализации программы 9 человек (45%) были склонны к интернальному контролю после программы показатель увеличился на 20%(4 человека), 11 человек (55%) до программы склонялись к экстернальному контролю после проведения программы показатель изменился на 20% (4 человек), это говорит о том что, бойцы поменяли свою точку зрения и больше склоняются к тому что, происходящие с ними

события зависят прежде всего от их личностных качеств (компетентности, целеустремленности, уровня способностей и т. п.) и являются закономерными следствиями его собственной деятельности.

В ходе проведения психодиагностической методики диагностики социально-психологической адаптации Роджерса и Даймонд (личностный опросник) у 30% (6 человек) до программы был выявлен высокий уровень адаптированности, после реализации программы показатель увеличился на 20%(4 человека).

У 60% (12 человек) уровень адаптации был на среднем уровне, после реализации программы снизился на 20%(4 человека). У 10% (2 человека) был низкий уровень адаптации, после реализации программы снизился на 5%(1 человека).

Таким образом, статистический анализ результатов опытно-экспериментальной работы подтвердил эффективность программы психолого-педагогического сопровождения адаптации к условиям военной службы военнослужащих по призыву и подтверждает правильность и достоверность выдвинутой гипотезы нашего исследования.

У испытуемых после проведения формирующего эксперимента произошли количественные и качественные изменения. Исходя из этого, были составлены психолого-педагогические рекомендации командирам и начальникам по адаптации военнослужащих по призыву к условиям военной службы.

Заключение

Изучив психолого–педагогическую литературу мы выяснили, что сам термин «адаптация» (от латинского *adapto* – приспособляю) появляется в научной литературе ко второй половине 18 века благодаря немецкому физиологу Ауберту, который использовал этот термин, чтобы описать закономерность повышения или понижения чувствительности в ответ на действия адекватного раздражителя как приспособление чувствительности органов зрения и слуха.

Определения термина "адаптация" в научной литературе многочисленны. Согласно словарному определению, адаптация - «приспособление строения и функций организма, его органов и клеток к условиям среды».

Адаптация к условиям военной службы это процесс выработки, по возможности оптимального режима целенаправленного функционирования личности, то есть приведение ее в конкретных условиях времени и места в такое состояние, когда вся энергия, физические и духовные силы человека направлены и расходуются на выполнение основных задач личности.

Характерной чертой военнослужащих является формирования жизненных планов. Жизненный план возникает, с одной стороны, в результате обобщения целей, которые ставит перед собой личность, как следствие построения "пирамиды" ее мотивов, становления устойчивого ядра ценностных ориентаций, которые подчиняют себе частные, переходящие стремления. С другой стороны - это результат конкретизации целей и мотивов.

У юношей по призыву происходит переоценка ценностей, выстраиваются иерархии жизненно-важных ценностей, т.к. глобальный вопрос в этом возрасте. Это вопрос о смысле жизни. Характерной чертой ранней юности является формирование жизненных планов. Жизненный

план возникает с одной стороны, в результате обобщения целей, как следствие построения "пирамиды" мотивов, становление устойчивого ядра ценностной ориентации. С другой стороны - это конкретизация целей и мотивов.

Так же, была построена модель психолого-педагогического сопровождения адаптации к условиям военной службы военнослужащих по призыву.

Модель – это упрощенный мысленный или знаковый образ, какого-либо объекта или системы объектов, используемые в качестве их «заместителя» и средство оперирования.

Спроектированная нами модель психолого-педагогического сопровождения адаптации к условиям военной службы военнослужащих по призыву представлена следующими структурными компонентами:

- теоретический (изучить теоретические основы исследования адаптации к условиям военной службы военнослужащих по призыву);
- диагностический (проведение диагностического исследования по проблеме исследования);
- формирующий (разработка и реализация программы психолого-педагогического сопровождения адаптации к условиям военной службы военнослужащих по призыву);
- аналитический (проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования и оценить эффективность программы психолого-педагогического сопровождения адаптации к условиям военной службы военнослужащих по призыву).

Первым этапом процесса моделирования психолого-педагогического сопровождения адаптации к условиям военной службы военнослужащих по призыву является целеполагание.

Организация исследования адаптации к условиям военной службы военнослужащих по призыву проходило в три этапа: поисково-педагогический, в нем мы изучили литературу и подобрали методики с

учетом возрастных особенностей; в опытно-экспериментальном этапе была проведена психодиагностика испытуемых по трем методикам; контрольно-обобщающий этап состоял в обработке и анализа полученных результатов.

Была составлена характеристика выборки и проработаны анализы результатов исследования по методикам: личностный опросник А. Г. Маклакова и С. В. Чермянина «Адаптивность» (МЛО - АМ), тест-опросник субъективного контроля (УСК) Дж. Роттера, методика диагностики социально-психологической адаптации Карла Роджерса и Розалинд Даймонд (личностный опросник).

По результатам диагностики личностный опросник А. Г. Маклакова и С. В. Чермянина «Адаптивность» (МЛО - АМ) выявилось что, у 25% (5 человек) выявили нормальный уровень адаптированности. У 65% (13 человек) уровень адаптации находится на удовлетворительном уровне. У 10% (2 человека) низкий уровень адаптации или дезадаптация.

В результате полученных данных по методике субъективного контроля (УСК) Дж. Роттера 45% (9 человек) склонны к интернальному контролю, и 55 % (11 человек) к экстернальному контролю.

В ходе проведения психодиагностической методики диагностики социально-психологической адаптации Роджерса и Даймонд (личностный опросник) у 30% (6 человек) выявили высокий уровень адаптированности. психическая устойчивость) У 60% (12 человек) уровень адаптации находится на среднем уровне. У 10% (2 человека) низкий уровень адаптации или дезадаптация.

На основе полученных результатов для военнослужащих по призыву была создана и реализована программа, направленная на психолого-педагогическое сопровождение адаптации к условиям военной службы военнослужащих по призыву. У большей части испытуемых по результатам проведенных нами методик выявлен низкий уровень адаптации. Для успешной работы и сплочения коллектива, укрепления

дружеских отношений, мы проводили программу психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности со всеми детьми.

Содержание формирующего воздействия в процессе формирующего эксперимента было направлено на развитие адаптационного потенциала как части процесса адаптации военнослужащих к военной службе по призыву.

Программа была разработана на основе тренинга. Структура тренинга определяется системой, обеспечивающей развитие адаптационного потенциала, и включает работу по формированию положительной мотивации и положительной личностной установки к прохождению военной службы, расширение спектра ролей и формирование эффективного ролевого поведения непосредственно в процессе адаптации к военной службе, включая развитие коммуникативных навыков.

Цель тренинга: поэтапное формирование адаптационного потенциала личности военнослужащих по призыву в процессе установления эффективных взаимоотношений субъектов деятельности в ходе адаптации к условиям военной службы; формирование качеств субъекта взаимодействия, субъекта самоуправления и субъекта управления.

Задачи тренинга:

1. Актуализация адаптационного потенциала в ситуации приспособления, запуск адаптивно-защитных механизмов;
2. Развитие мотивации к установлению конструктивных и успешных взаимоотношений между субъектами военно-социальной среды на основе внутренних и поведенческих изменений.

Планируемые результаты:

- военнослужащие по призыву должны уметь устанавливать межличностные отношения в процессе военносоциального взаимодействия;

- осуществлять смысловую и оценочную интерпретацию своих действий и действий оппонента;
- вставать на точку зрения оппонента; сопереживать сослуживцу;
- рефлексировать свои эмоции; находить источники поддержки в самом себе в ходе этого процесса; разрабатывать способы достижения жизненных целей в военно-социальной среде.

У испытуемых после проведения формирующего эксперимента произошли количественные и качественные изменения.

По результатам исследования адаптации военнослужащих по методике личностный опросник А. Г. Маклакова и С. В. Чермянина «Адаптивность» (МЛО - АМ) мы выявили что, нормальный уровень адаптированности повысился на 25%(5 человек). Количество испытуемых с удовлетворительным уровнем снизился на 20% (4 человека).И 5% (1 человек) остался на низком уровне адаптации.

В результате полученных данных по методике субъективного контроля (УСК) Дж. Роттера до реализации программы 9 человек (45%) были склонны к интернальному контролю после программы показатель увеличился на 20%(4 человека), 11 человек (55%) до программы склонялись к экстернальному контролю после проведения программы показатель изменился на 20% (4 человек), это говорит о том что, бойцы поменяли свою точку зрения и больше склоняются к тому что, происходящие с ними события зависят прежде всего от их личностных качеств (компетентности, целеустремленности, уровня способностей и т. п.) и являются закономерными следствиями его собственной деятельности.

В ходе проведения психодиагностической методики диагностики социально-психологической адаптации Роджерса и Даймонд (личностный опросник) у 30% (6 человек) до программы был выявлен высокий уровень адаптированности, после реализации программы показатель увеличился на 20%(4 человека).

У 60% (12 человек) уровень адаптации был на среднем уровне, после реализации программы снизился на 20%(4 человека). У 10% (2 человека) был низкий уровень адаптации, после реализации программы снизился на 5%(1 человека).

Таким образом, статистический анализ результатов опытно-экспериментальной работы подтвердил эффективность программы психолого-педагогического сопровождения адаптации к условиям военной службы военнослужащих по призыву и подтверждает правильность и достоверность выдвинутой гипотезы нашего исследования.

У испытуемых после проведения формирующего эксперимента произошли количественные и качественные изменения. Исходя из этого, были составлены психолого-педагогические рекомендации родителям и командирам по адаптации военнослужащих по призыву к условиям военной службы.

Список литературы

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. Учебное пособие для вузов. М.: Акад. проект, 2011. 703с.
2. Александровский Ю.А., Лобастов О.С., Спивак Л.И., Щукин Б.П. Психогении в экстремальных условиях. - М.: Перо, 2003. 365с.
3. Альманах психологических тестов. Под ред. Р.Р. и С.А. Римских. - М.: ВЛАДОС, 2005. 123с.
4. Андреева Д.А. О понятии адаптации. Исследование адаптации студентов к условиям учебы в Вузе//Человек и общество: Проблемы интеллектуального и культурного развития студенчества. - Л.: ЛГУ 2005. 321с.
5. Банников К.Л. Антропология экстремальных групп. Доминантные отношения среди военнослужащих срочной службы российской армии / Этнографическое обозрение, 2001. - № 1. С. 7-12.
6. Божович Л.И. Проблемы формирования личности под ред. Д.И. Фельдштейна. М.: Академия, 2007. 366с.
7. Большой психологический словарь: под ред. Мещерякова Б.Г., Зинченко В.П. М.: Прайм–Евроснак, 2009. 672с.
8. Вилюнас В.К. Психологические механизмы мотивации человека. – М., 2005. 324с.
9. Военная психология и педагогика. Под ред. А.В. Барабанщикова. – М.: Генезис, 2007.657с.
10. Военная психология и педагогика. Под ред. В.Ф. Кулакова. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2010. 436.
11. Горбатенко Т.М. Межличностные отношения и профессиональные намерения //Вопросы психологии. 2012. - № 2. С. 8-22.
12. Гришина Н.В. Психология конфликта. 2–е изд.СПб.: Питер, 2008. 544 с.

13. Громов Д.В. Психологические изменения, наблюдающиеся у солдат срочной службы и курсантов ввузов вследствие прохождения службы (обучения)//Труды Института психологии им. Л.С. Выготского Российского Государственного Гуманитарного Университета. Выпуск 2. - М., 2002. С. 240с.
14. Дерманова И.Б. Диагностика эмоционально-нравственного развития. СПб.: Речь, 2010. 180с.
15. Дичев Т.Г., Тарасов К.Е. Проблема адаптации и здоровье. - М. Медицина 2012. 432с.
16. Долгова В.И. Системные инновационные технологии целеполагания [Электронный ресурс]. Режим доступа <http://gisap.eu/ru/node/16023>.(дата обращения 10.09.2018г.)
17. Долгова В.И., Буслаева М.Ю. Формирование эмоциональной устойчивости (студентов педагогического колледжа): монография. Челябинск: Изд-во «АТОКСО» 2010. 212с.
18. Долгова В.И., Гольева Г.Ю. Эмоциональная устойчивость как ключевая компетенция: монография. Челябинск: Изд-во «АТОКСО», 2010. 184с.
19. Долгова В.И., Шумакова, О.А. Инновационные технологии деятельности педагога–психолога / Долгова В.И., Шумакова О.А. М.: КДУ, 2009. 96с.
20. Драгунский В.В. Цветовой личностный тест: Практическое пособие. Мн.: Харвест, 2009. 216 с.
21. Дружинин В.Н. Психология семьи. Изд-во: Питер, 2009. 176с.
22. Дьяченко М.И., Кандыбович Л.А. Психологические проблемы готовности к деятельности. – М.: Смысл, 2012. 412с.
23. Егорова Л.Г. Факторы адаптации студентов к учебно-воспитательному процессу технического вуза: Автореф... дисс. канд. пед. наук. - Л.; ЛГУ 2012. С. 7-12.

24. Ермакова И.А. Психологические игры и упражнения. Санкт–Петербург: Корона–принт, 2011. 365с.
25. Ершов П.М. Режиссура как практическая психология. - М.: МОДЭК, 2005. 143с.
26. Зворыкин А.А. Социальные аспекты управления//Человек и общество. Социальные проблемы управления//Учен. зап. Ленингр. ун-та. 2003. Вып. 11. С. 9-35.
27. Зеличенко А.И. Психология духовности. - М.: МПСИ, 2005. 654с.
28. Карелин А.А. Психологические тесты. М.:ПЕР-СЭ, 2011. 152с.
29. Кащенко В.П. Педагогическая коррекция / В.П. Кащенко. М.: Перо, 2009. 132с.
30. Квасов С.Е. Кузнецов А.А. Социально-психологические аспекты адаптации молодого пополнения к военной службе. - Н.Новгород.: Изд. Военно-медицинский институт, 2003. 321с.
31. Климов Е.А. Психология профессионала. – М.: АРКТИ, 2005. 321с.
32. Ковалев В.И. Мотивы поведения и деятельности. – М.: Генезис, 2004. 298с.
33. Козлова Е.В. Тревога как одна из основных проблем, возникающих у ребенка в процессе социализации // Теоретические и прикладные проблемы психологии. Сборник статей. Ставрополь, 2013. N7. С.16–20.
34. Коломинский Я.Л. Психология личных взаимоотношений в коллективе. - Минск, 2009. 329с.
35. Кон И.С. Психология юношеского возраста//Проблема формирования личности. – М.: Академия, 2011. 234с.
36. Кондаков И.М. Диагностика профессиональных установок подростков//Вопросы психологии. 2001. № 2. С. 7-12.
37. Кондратьева В.П. Некоторые психические показатели адаптации студентов первокурсников к условиям в Вузе//Вопросы вузовской педагогики, психологии и дидактики. - Воронеж. 2006. 432с.

38. Кудрявцев Т.В., Сухарев А. В. Влияние характерологических особенностей личности на динамику профессионального самоопределения//Вопросы психологии. – 2006. № 1. С. 8-20.
39. Кулагин Б.В. Основы профессиональной психодиагностики. – М.: Речь, 2007. 543с.
40. Леонтьев А.Н. Деятельность и личность//Вопросы философии, 2005. - № 4. С. 10-45.
41. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. 2-е изд. - М.: МПСИ, 2002. 329с.
42. Линусей П., Норман Д. Переработка информации человеком. – М.: Смысл, 2011. 298с.
43. Медведев Г.П., Бубин Б.Г., Колесников Ю.С. Адаптация - важная проблема педагогики высшей школы. Советская педагогика, 2005. - № 3. 439с.
44. Мельников В.М., Ямпольский Л.Т. Введение в экспериментальную психологию личности. – М.: Едиториал-УРСС, 2009. 453с.
45. Митропольский А. К. Техника статистических вычислений, 2 изд. - М.: Эксмо, 2006. 292с.
46. Москвичев С.Г. Проблемы мотивации в психологических исследованиях. - Киев, 2011. 496с.
47. Налгаджян А.А. Социально психологическая адаптация личности (Формы, механизм и стратегии). - Ереван, 2004. 398с.
48. Никонов В.П., Козловский И.И. Психическая адаптация в боевой обстановке режима чрезвычайного положения (Северо-Кавказский регион) / Безопасность. Информационный сборник. – 2001. – № 7-8. 252с.
49. Овчинникова Г.Я. К вопросу об истоках направленности личности: Психология личности и образ жизни//Отв. ред. Е.В. Шорохова. - М., 2008. 392с.

50. Петровский А.В. Личность, деятельность, коллектив. - М.: МПСИ, 2006. 321с.
51. Петровский В.А. Феномены субъектности в развитии личности. Самара, 2011. 493с.
52. Платонов К.К. Обработка психологических данных. - М.: Речь, 2006. 291с.
53. Психология. Словарь. Под ред. А.В. Петровского - М.: Перо, 2003. 298с.
54. Селье Г. Очерки об адапционном синдроме. - М.: Когито-Центр, 2015. 291с.
55. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии. СПб.: Речь, 2011. 358с.
56. Синявский В.В. Психолого-педагогические вопросы профессиональной адаптации выпускников профтехучилищ. - Автореф. дисс... канд. психол. наук - М.: МПСИ, 2006. С. 9-32.
57. Словарь-справочник по психологической диагностике / Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М.. Ответств. ред. Крымский С.Б. Киев: Наукова думка, 2011. 211с.
58. Спилбергер Ч.Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги / Ч.Д. Спилбергер // Тревога и тревожность. Хрестоматия. М.: Питер, 2011. 644с.
59. Столяренко Л.Д., Самыгин С.И. Социальная психология. Высшее образование. М.: Феникс, 2012. 493с.
60. Титаренко В.Я. Семья и формирование личности. М.: Мысль, 2012. 352с.
61. Тихонов А.Н. Формирование специальных свойств личности в процессе профессиональной подготовки сотрудников внутренних дел. Дисс. канд. псих. наук. - Казань, 2000. 291с.
62. Утлик Э.П. Естественно-научные основы военной психологии. - М.: Генезис, 2009. 321с.

63. Феденко Н.Ф. Индивидуальная работа с подчиненными //Педагогические проблемы воспитания советских воинов. - М.: Генезис, 2001. 274с.
64. Фрейд З. Психология бессознательного. М.: Просвещение, 2010. 457с.
65. Фром Э. Бегство от свободы. М.: Высшая школа, 2012. 272с.
66. Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е. Лабиринт души. Терапевтическая сказка. М.: Академический Проект, 2012. 176с.
67. Чайка В.Г. Социально-психологическая адаптация офицеров, увольняющихся в запас, к трудовой деятельности. Дисс. канд. психол. наук. - М., 2000. 374с.
68. Шапарь В.Б. Практическая психология. Психодиагностика групп и коллективов: учеб.пособие / В.Б. Шапарь. Ростов н/Д.: Феникс, 2006. 448с.
69. Шаповаленко И. В. Психология развития и возрастная психология: учебник/ И.В. Шаповаленко. 2–е изд. перераб. и доп. М.: Юрайт, 2007. 352с.
70. Шпалинский В.В. Распределение статусов индивидов в группах разного уровня развития //Личность в общении и деятельности. Межвузовский сборник научных трудов / Под ред. А.В. Петровского, М.Ю. Кондратьева и др. Ульяновск, 2011. 764с.
71. Штак С.В. Анализ проблемы социально-психологической адаптации в условиях трансформации Российского общества. Кемерово: Кемеровский Государственный университет, 2016. 594с.
72. Щербакова А.И. Практикум по возрастной и педагогической психологии / под ред. А.И. Щербакова. М.: Просвещение, 2011. 255с.
73. Юнацкевич П.И., Кулганов В.А. Как выйти из невроза? Практические советы психолога. М.: Антон, 2013. 123с.

Приложения

Приложение 1

Методики исследования адаптации к условиям военной службы военнослужащих по призыву

1. Многоуровневый личностный опросник “Адаптивность” (МЛО-АМ)
А.Г.Маклакова и С.В.Чермянина

Шкалы: адаптивные способности, нервно-психическая устойчивость, коммуникативные особенности, моральная нормативность

Назначение теста

Диагностика адаптивности испытуемого по следующим параметрам: адаптивные способности, нервно-психическая устойчивость, моральная нормативность.

Инструкция

ответьте “да” или “нет” на приведенные ниже утверждения.

Тест

1. Бывает, что я сержусь.
2. Обычно по утрам я просыпаюсь свежим и отдохнувшим.
3. Сейчас я примерно так же работоспособен, как и всегда.
4. Судьба определенно несправедлива ко мне.
5. Запоры у меня бывают очень редко.
6. Временами мне очень хотелось покинуть свой дом.
7. Временами у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми я никак не могу справиться.
8. Мне кажется, что меня никто не понимает.
9. Считаю, что если кто-то причинил мне зло, то я должен ответить ему тем же.
10. Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что лучше о них никому не рассказывать.
11. Мне бывает трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.
12. У меня бывают часто странные и необычные переживания.
13. У меня отсутствовали неприятности из-за моего поведения.
14. В детстве я одно время совершал мелкие кражи.
15. Бывает, что у меня появляется желание ломать или крушить все вокруг.
16. Бывало, что я целыми днями или даже неделями ничего не мог делать, потому что никак не мог заставить себя взяться за работу.

17. Сон у меня прерывистый и беспокойный.
18. Моя семья относится с неодобрением к той работе которую я выбрал.
19. Бывали случаи, что я не сдерживал обещаний.
20. Голова у меня болит часто.
21. Раз в неделю или чаще я без всякой видимой причины внезапно ощущаю жар во всем теле.
22. Было бы хорошо, если бы почти все законы отменили.
23. Состояние моего здоровья почти такое же, как у большинства моих знакомых (не хуже).
24. Встречая на улице своих знакомых или школьных друзей, с которыми я давно не виделся, я предпочитаю проходить мимо, если они со мной не заговаривают первыми.
25. Большинству людей, которые меня знают, я нравлюсь.
26. Я человек общительный.
27. Иногда я так настаиваю на своем, что люди теряют терпение.
28. Большую часть времени настроение у меня подавленное.
29. Теперь мне трудно надеяться на то, что я чего-нибудь добьюсь в жизни.
30. У меня мало уверенности в себе.
31. Иногда я говорю неправду.
32. Обычно я считаю, что жизнь стоящая штука.
33. Я считаю, что большинство людей способны солгать, чтобы продвинуться по службе.
34. Я охотно принимаю участие в собраниях и других общественных мероприятиях.
35. Я ссорюсь с членами моей семьи очень редко.
36. Иногда я испытываю сильное желание нарушить правила приличия или кому-нибудь навредить.
37. Самая трудная борьба для меня это борьба с самим собой.
38. Мышечные судороги или подергивания у меня бывают крайне редко (или почти не бывают).
39. Я довольно безразличен к тому, что со мной будет.
40. Иногда, когда я себя неважно чувствую, я бываю раздражительным.
41. Часто у меня такое чувство” что я сделал что-то не то или даже что-то плохое.
42. Некоторые люди до того любят командовать, что меня так и тянет делать все наперекор, даже если я знаю, что они правы.
43. Я часто считаю себя обязанным отстаивать то, что нахожу справедливым.
44. Моя речь сейчас такая же, как всегда (ни быстрее, ни медленнее, нет ни хрипоты, ни

невнятности).

45. Я считаю, что моя семейная жизнь такая же хорошая, как у большинства моих знакомых.

46. Меня ужасно задевает, когда меня критикуют или ругают.

47. Иногда у меня бывает чувство, что я просто должен нанести повреждение себе или кому-нибудь другому.

48. Мое поведение в значительной мере определяется обычаями тех, кто меня окружает.

49. В детстве у меня была компания, где все старались стоять друг за друга.

50. Иногда меня так и подмывает с кем-нибудь затеять драку.

51. Бывало, что я говорил о вещах, в которых не разбираюсь.

52. Обычно я засыпаю спокойно и меня не тревожат никакие мысли.

53. Последние несколько лет я чувствую себя хорошо.

54. У меня никогда не было ни припадков, ни судорог.

55. Сейчас мой вес постоянен (я не худею и не полнею).

56. Я считаю, что меня часто наказывали незаслуженно.

57. Я легко плачу.

58. Я мало устаю.

59. Я был бы довольно спокоен, если бы у кого-нибудь из моей семьи были неприятности из-за нарушения закона.

60. С моим рассудком творится что-то неладное.

61. Чтобы скрыть свою застенчивость, мне приходится затрачивать большие усилия.

62. Приступы головокружения у меня бывают очень редко (или почти не бывают).

63. Меня беспокоят сексуальные вопросы.

64. Мне трудно поддерживать разговор с людьми, с которыми я только что познакомился.

65. Когда я пытаюсь что-то сделать, часто замечаю, что у меня дрожат руки.

66. Руки у меня такие же ловкие и проворные, как и прежде.

67. Большую часть времени я испытываю общую слабость.

68. Иногда, когда я смущен, я сильно потею, и меня это очень раздражает.

69. Бывает, что я откладываю на завтра то, что должен сделать сегодня.

70. Думаю, что я человек обреченный.

71. Бывали случаи, что мне было трудно удержаться, чтобы что-нибудь не стащить у кого-нибудь или где-нибудь, например в магазине.

72. Я злоупотреблял спиртными напитками.

73. Я часто о чем-нибудь тревожусь.
74. Мне бы хотелось быть членом нескольких кружков или обществ.
75. Я редко задыхаюсь, и у меня не бывает сильных сердцебиений.
76. Всю свою жизнь я строго следую принципам, основанным на чувстве долга.
77. Случалось, что я препятствовал или поступал наперекор людям просто из принципа, а не потому, что дело было действительно важным.
78. Если мне не грозит штраф и машин поблизости нет, я могу перейти улицу там, где мне хочется, а не там, где положено.
79. Я всегда был независимым и свободным от контроля со стороны семьи.
80. У меня бывали периоды такого сильного беспокойства, что я даже не мог усидеть на месте.
81. Зачастую мои поступки неправильно истолковывались.
82. Мои родители и (или) другие члены моей семьи придираются ко мне больше, чем надо.
83. Кто-то управляет моими мыслями.
84. Люди равнодушны и безразличны к тому, что с тобой случится.
85. Мне нравится быть в компании, где все подшучивают друг над другом.
86. В школе я усваивал материал медленнее, чем другие.
87. Я вполне уверен в себе.
88. Никому не доверять самое безопасное.
89. Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужденным и взволнованным.
90. Когда я нахожусь в компании, мне трудно найти подходящую тему для разговора.
91. Мне легко заставить других людей бояться себя, и иногда я это делаю ради забавы.
92. В игре я предпочитаю выигрывать.
93. Глупо осуждать человека, обманувшего того, кто сам позволяет себя обманывать.
94. Кто-то пытается воздействовать на мои мысли.
95. Я ежедневно выпиваю много воды.
96. Счастливее всего я бываю, когда один.
97. Я возмущаюсь каждый раз, когда узнаю, что преступник по какой-либо причине остался безнаказанным.
98. В моей жизни был один или несколько случаев, когда я чувствовал, что кто-то посредством гипноза заставляет меня совершать те или иные поступки.
99. Я редко заговариваю с людьми первым.
100. У меня никогда не было столкновений с законом.
101. Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных людей это как бы придает

мне вес в собственных глазах.

102. Иногда, без всякой причины у меня вдруг наступают периоды необычайной веселости.

103. Жизнь для меня почти всегда связана с напряжением.

104. В школе мне было очень трудно говорить перед классом.

105. Люди проявляют по отношению ко мне столько сочувствия и симпатии, сколько я заслуживаю.

106. Я отказываюсь играть в некоторые игры, потому что у меня это плохо получается.

107. Мне кажется, что я завожу друзей с такой же легкостью, как и другие.

108. Мне неприятно, когда вокруг меня люди.

109. Мне, как правило, везет.

110. Меня легко привести в замешательство.

111. Некоторые из членов моей семьи совершали поступки, которые меня пугали.

112. Иногда у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми я никак не могу справиться.

113. Мне бывает трудно приступить к выполнению нового задания или начать новое дело.

114. Если бы люди не были настроены против меня, я в жизни достиг бы гораздо большего.

115. Мне кажется, что меня никто не понимает.

116. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.

117. Я легко теряю терпение с людьми.

118. Часто в новой обстановке я испытываю тревогу.

119. Часто мне хочется умереть.

120. Иногда я бываю так возбужден, что мне бывает трудно заснуть. .

121. Часто я перехожу на другую сторону улицы, чтобы избежать встречи с тем, кого я увидел.

122. Бывало, что я бросал начатое дело, так как боялся, что я не справлюсь с ним.

123. Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня.

124. Даже среди людей я чувствую себя одиноким.

125. Я убежден, что существует лишь одно-единственное правильное понимание смысла жизни.

126. В гостях я чаще сижу в стороне и разговариваю с кем-нибудь одним, чем принимаю участие в общих развлечениях.

127. Мне часто говорят, что я вспыльчив.

128. Бывает, что я с кем-нибудь посплетничаю.
129. Часто мне бывает неприятно, когда я пытаюсь предостеречь кого-либо от ошибок, а меня понимают неправильно.
130. Я часто обращаюсь к людям за советом.
131. Часто, даже тогда, когда для меня все складывается хорошо, я чувствую, что мне все безразлично.
132. Меня довольно трудно вывести из себя.
133. Когда я пытаюсь указать людям на их ошибки или помочь, они часто понимают меня неправильно.
134. Обычно я спокоен и меня нелегко вывести из душевного равновесия.
135. Я заслуживаю сурового наказания за свои проступки.
136. Мне свойственно так сильно переживать свои разочарования, что я не могу заставить себя не думать о них.
137. Временами мне кажется, что я ни на что не пригоден.
138. Бывало, что при обсуждении некоторых вопросов я, особо не задумываясь, соглашался с мнением других.
139. Меня весьма беспокоят всевозможные несчастья.
140. Мои убеждения и взгляды непоколебимы.
141. Я думаю, что можно, не нарушая закона, попытаться найти в нем лазейку.
142. Есть люди, которые мне настолько неприятны, что я в глубине души радуюсь, когда они получают нагоняй за что-нибудь.
143. У меня бывали периоды, когда я из-за волнения терял сон.
144. Я посещаю всевозможные общественные мероприятия, потому что это позволяет побывать среди людей.
145. Можно простить людям нарушение правил, которые они считают неразумными.
146. У меня есть дурные привычки; которые настолько сильны, что бороться с ними просто бесполезно.
147. Я охотно знаколюсь с новыми людьми.
148. Бывает, что неприличная и даже непристойная шутка у меня вызывает смех.
149. Если дело у меня идет плохо, мне сразу хочется все бросить.
150. Я предпочитаю действовать согласно собственным планам, а не следовать указаниям других.
151. Люблю, чтобы окружающие знали мою точку зрения.
152. Если я плохого мнения о человеке или даже презираю его, почти не стараюсь скрыть это от него.

153. Я человек нервный и легко возбудимый.
154. Все у меня получается плохо, не так, как надо.
155. Будущее кажется мне безнадежным.
156. Люди довольно легко могут изменить мое мнение, даже если до этого оно казалось мне окончательным.
157. Несколько раз в неделю у меня бывает чувство, что должно случиться что-то страшное.
158. Чаще всего я чувствую себя усталым.
159. Я люблю бывать на вечерах и просто в компаниях.
160. Я стараюсь уклониться от конфликтов и затруднительных положений.
161. Меня часто раздражает, что я забываю, куда кладу вещи.
162. Приключенческие рассказы мне нравятся больше, чем о любви.
163. Если я захочу сделать что-то, но окружающие считают, что этого делать не стоит, я легко могу отказаться от своих намерений.
164. Глупо осуждать людей, которые стремятся взять от жизни все, что могут.
165. Мне безразлично, что обо мне думают другие.

Обработка и интерпретация результатов теста

Ключ к тесту

Достоверность (Д)

“Нет”: 1, 10, 19, 31, 51, 69, 78, 92, 101, 116, 128, 138, 148.

Адаптивные способности (АС)

“Да”: 4, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 24, 27, 28, 29, 30, 33, 36, 37, 39, 40, 41, 42, 43, 46, 47, 50, 56, 57, 59, 60, 61, 63, 64, 65, 67, 68, 70, 71, 72, 73, 75, 77, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 86, 88, 89, 90, 91, 93, 94, 95, 96, 98, 99, 102, 103, 104, 106, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 129, 131, 133, 135, 136, 137, 139, 141, 142, 143, 145, 146, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 161, 162, 164, 165

“Нет”: 2, 3, 5, 13, 23, 25, 26, 32, 34, 35, 38, 44, 45, 48, 49, 52, 53, 54, 55, 58, 62, 66, 74, 76, 85, 87, 97, 100, 105, 107, 127, 130, 132, 134, 140, 144, 147, 159, 160, 163

Нервно-психическая устойчивость (НПУ)

“Да”: 4, 6, 7, 8, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 28, 29, 30, 37, 39, 40, 41, 47, 57, 60, 63, 65, 67, 68, 70, 71, 73, 75, 80, 82, 83, 84, 86, 89, 94, 95, 96, 98, 102, 103, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 115, 117, 118, 119, 120, 122, 123, 124, 129, 131, 135, 136, 137, 139, 143, 146, 149, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 161, 162

“Нет”: 2, 3, 5, 23, 25, 32, 38, 44, 45, 49, 52, 53, 54, 55, 58, 62, 66, 87, 105, 127, 132, 134, 140

Коммуникативные особенности (КС)

“Да”: 9, 24, 27, 33, 46, 61, 64, 81, 88, 90, 99, 104, 106, 114, 121, 126, 133, 142, 151, 152

“Нет”: 26, 34, 35, 48, 74, 85, 107, 130, 144, 147, 159

Моральная нормативность (МН)

“Да”: 14, 22, 36, 42, 50, 56, 59, 72, 77, 79, 91, 93, 125, 141, 145, 150, 164, 165

“Нет”: 13, 76, 97, 100, 160, 163.

Обработка результатов теста

Обработка результатов осуществляется путем подсчета количества совпадений ответов испытуемого с ключом по каждой из шкал. Начинать обработку следует со шкалы достоверности, чтобы оценить стремление обследуемого представить себя в более социально-привлекательном виде. Если обследуемый набирает по шкале достоверности более 10 баллов, результат тестирования следует считать недостоверным и после проведения разъяснительной беседы необходимо повторить тестирование.

Таблица перевода сырых баллов в стень

Наименование шкал и количество ответов, совпавших с ключом				Стень
ЛАП	НПУ	КС	МН	
62->	46->	27-31	18->	1
51-61	38-45	22-26	15-17	2
40-50	30-37	17-21	12-14	3
33-39	22-29	13-16	10-11	4

28-32	16-21	10-12	7-9	5
22-27	13-15	7-9	5-6	6
16-21	9-12	5-6	3-4	7
11-15	6-8	3-4	2	8
6-10	4-5	1-2	1	9
1-5	0-3	0	0	10

Интерпретация результатов теста

Интерпретация основных шкал методики "Адаптивность"

Наименование шкалы	Уровень развития качеств	
	Ниже среднего (1-3 стена)	Выше среднего (7-10 стенов)
НПУ	Низкий уровень поведенческой регуляции, определенная склонность к нервно-психическим срывам, отсутствие адекватности самооценки и реального восприятия действительности.	Высокий уровень нервно-психической устойчивости и поведенческой регуляции, высокая адекватная самооценка и реальное восприятие действительности.
КС	Низкий уровень развития коммуникативных способностей,	Высокий уровень развития коммуникативных способностей,

	затруднение в построении контактов с окружающими, проявление агрессивности, повышенная конфликтность.	легко устанавливает контакты с сослуживцами, окружающими, не конфликтен.
МН	Не может адекватно оценить свое место и роль в коллективе, не стремится соблюдать общепринятые нормы поведения.	Реально оценивает свою роль в коллективе, ориентируется на соблюдение общепринятых норм поведения.

Итоговую оценку по шкале "Личностный адаптивный потенциал" (ЛАП) можно получить путем простого суммирования сырых баллов по трем шкалам:

ЛАП = "Нервно-психическая устойчивость" + "Коммуникативные способности" + "Моральная нормативность"; с последующей интерпретацией по нижеприведенной таблице.

Интерпретация адаптивных способностей по шкале "ЛАП" методики "Адаптивность"

Уровень адаптивных способностей (стены)	Интерпретация
5-10	Группы высокой и нормальной адаптации. Лица этих групп достаточно легко адаптируются к новым условиям деятельности, быстро входят в новый коллектив, достаточно легко и адекватно ориентируются в ситуации, быстро вырабатывают стратегию своего поведения. Как правило, не конфликтны, обладают высокой эмоциональной устойчивостью.
3-4	Группа удовлетворительной адаптации. Большинство лиц этой группы обладают признаками различных акцентуаций, которые в привычных условиях частично компенсированы и могут проявляться при смене деятельности. Поэтому успех адаптации зависит от внешних условий среды. Эти лица, как правило, обладают невысокой эмоциональной устойчивостью. Возможны асоциальные срывы, проявление агрессии и конфликтности. Лица этой группы требуют индивидуального подхода,

	постоянного наблюдения, коррекционных мероприятий.
1-2	Группа низкой адаптации. Лица этой группы обладают признаками явных акцентуаций характера и некоторыми признаками психопатий, а психическое состояние можно охарактеризовать, как пограничное. Возможны нервно-психические срывы. Лица этой группы обладают низкой нервно-психической устойчивостью, конфликтны, могут допускать асоциальные поступки. Требуют наблюдения психолога и врача (невропатолога, психиатра).

2. Тест-опросник субъективного контроля (УСК) Дж. Роттера, направлен на изучение уровня субъективного контроля.

Цель методики: изучение уровня субъективного контроля.

Тест-опросник субъективного контроля (УСК) Дж. Роттера диагностирует локализацию контроля над значимыми событиями. В основе его лежит различие двух локусов контроля – интернального и экстернального и, соответственно, двух типов людей – интерналов и экстерналов.

Интернальный тип. Человек считает, что происходящие с ним события зависят прежде всего от его личностных качеств (компетентности, целеустремленности, уровня способностей и т. п.) и являются закономерными следствиями его собственной деятельности.

Экстернальный тип. Человек убежден, что его успехи и неудачи зависят прежде всего от внешних обстоятельств – условий окружающей среды, действий других людей, случайности, везения или невезения и т. д.

Опросник адаптирован Е.Ф. Бажиным, С.А. Голькиной, А.М. Эткиндоном.

Любой индивид занимает определенную позицию на континууме, задаваемом этими полярными локусами контроля.

Инструкция: Вам будет предложено 44 утверждения, касающихся различных сторон жизни и отношения к ним. Оцените, пожалуйста, степень своего согласия или несогласия с приведенными утверждениями по 6-балльной шкале: – 3 – 2 – 1 + 1 + 2 + 3, от полного несогласия (-3) до полного согласия (+3).

Другими словами, поставьте против каждого утверждения балл от единицы до тройки с соответствующим знаком «+» (согласие) или «-» (несогласие).

1. Продвижение по службе больше зависит от удачного стечения обстоятельств, чем от способностей и усилий человека.
2. Большинство разводов происходит оттого, что люди не захотели приспособиться друг к другу.
3. Болезнь – дело случая; если уж суждено заболеть, то ничего не поделаешь.
4. Люди оказываются одинокими из-за того, что сами не проявляют интереса и дружелюбия к окружающим.
5. Осуществление моих желаний часто зависит от везения.
6. Бесплезно прилагать усилия для того, чтобы завоевать симпатии других людей.
7. Внешние обстоятельства, родители и благосостояние влияют на семейное счастье не меньше, чем отношения супругов.
8. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что происходит со мной.
9. Как правило, руководство оказывается более эффективным, когда руководитель полностью контролирует действия подчиненных, а не полагается на их самостоятельность.
10. Мои отметки в школе, в институте часто зависели от случайных обстоятельств (например, настроения преподавателя) больше, чем от моих собственных усилий.
11. Когда я строю планы, то, в общем, верю, что смогу осуществить их.
12. То, что многим людям кажется удачей или везением, на самом деле является результатом долгих целенаправленных усилий.
13. Думаю, что правильный образ жизни может больше помочь здоровью, чем врачи и лекарства.
14. Если люди не подходят друг другу, то, как бы они ни старались, наладить семейную жизнь все равно не смогут.
15. То хорошее, что я делаю, обычно бывает по достоинству оценено другими.
16. Люди вырастают такими, какими их воспитывают родители.
17. Думаю, что случай или судьба не играют важной роли в моей жизни.
18. Я не стараюсь планировать далеко вперед, потому что многое зависит от того, как сложатся обстоятельства.
19. Мои отметки в школе больше всего зависели от моих усилий и уровня подготовленности.
20. В семейных конфликтах я чаще чувствую вину за собой, чем за противоположной стороной.
21. Жизнь большинства людей зависит от стечения обстоятельств.

22. Я предпочитаю такое руководство, при котором можно самостоятельно определить, что и как делать.
23. Думаю, что мой образ жизни ни в коей мере не является причиной моих болезней.
24. Как правило, именно неудачное стечение обстоятельств мешает людям добиться успеха в своих делах.
25. В конце концов, за плохое управление организацией ответственны сами люди, которые в ней работают.
26. Я часто чувствую, что ничего не могу изменить в сложившихся обстоятельствах.
27. Если я очень захочу, то смогу расположить к себе почти любого.
28. На подрастающее поколение влияет так много обстоятельств, что усилия родителей по его воспитанию часто оказываются бесполезными.
29. То, что со мною случается, это дело моих собственных рук.
30. Трудно бывает понять, почему руководители поступают именно так, а не иначе.
31. Человек, который не смог добиться успеха в своей работе, скорее всего, не проявил достаточно усилий.
32. Чаще всего я могу добиться от членов моей семьи того, что хочу.
33. В неприятностях и неудачах, которые были в моей жизни, чаще были виновны другие люди, чем я сам.
34. Ребенка всегда можно уберечь от простуды, если за ним следить и правильно одевать.
35. В сложных обстоятельствах я предпочитаю подождать, пока проблемы не разрешатся сами собой.
36. Успех является результатом упорной работы и мало зависит от случая или везения.
37. Я чувствую, что от меня больше, чем от кого бы то ни было, зависит счастье моей семьи.
38. Мне всегда было трудно понять, почему я нравлюсь одним людям и не нравлюсь другим.
39. Я всегда предпочитаю принимать решение и действовать самостоятельно, а не надеяться на помощь других людей или на судьбу.
40. К сожалению, заслуги человека часто остаются непризнанными, несмотря на все его старания.
41. В семейной жизни бывают такие ситуации, которые невозможно разрешить даже при самом сильном желании.

2-й этап. Перевод «сырых» баллов в стены (стандартные оценки) производится в соответствии с приведенной ниже таблицей. Стены представлены в 10-балльной шкале и дают возможность сравнивать результаты различных исследований.

Стен	Минимальные и максимальные значения «сырых» показателей по шкалам													
	1. ИО		2. ИД		3. ИН		4. ИС		5. ИП		6. ИМ		7. ИЗ	
1	-132	-13	-36	-10	-36	-7	-30	-11	-30	-4	-12	-6	-12	-3
2	-12	-2	-9	-6	-6	-3	-10	-7	-3	0	-5	-4	-2	-1
3	-1	10	-5	-2	-2	1	-6	-4	1	4	-3	-2	0	1
4	11	22	-1	2	2	5	-3	0	5	8	-1	0	2	3
5	23	33	3	6	6	8	1	4	9	12	1	2	4	
6	34	45	7	10	9	12	5	7	13	16	3	5	5	
7	46	57	11	15	13	16	8	11	17	20	6	7	6	7
8	58	69	16	19	17	20	12	14	21	24	8	9	8	9
9	70	80	20	23	21	24	15	18	25	28	10	11	10	11
10	81	132	24	36	25	36	19	30	29	30	12		12	

Проанализируйте количественно и качественно показатели УСК по семи шкалам, сравнивая результаты (полученный «профиль») с нормой. Нормальным считается значение стена, равное 5. Отклонение вправо (6 и более стенов) свидетельствует об интернальном типе уровня субъективного контроля в соответствующих ситуациях, отклонение влево (4 и менее стенов) свидетельствует об экстернальном типе.

3.Методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда

Инструкция.

В опроснике содержатся высказывания о человеке, о его образе жизни – переживаниях, мыслях, привычках, стиле поведения. Их всегда можно соотнести с нашим собственным образом жизни.

Прочитав или прослушав очередное высказывание опросника, примерьте его к своим привычкам, своему образу жизни и оцените, в какой мере это высказывание может быть отнесено к вам. Для того чтобы обозначить ваш ответ в бланке, выберите, подходящий, по вашему мнению, один из семи вариантов оценок, пронумерованных цифрами от «0» до «6»:

«0» – это ко мне совершенно не относится;

«1» – мне это не свойственно в большинстве случаев;

«2» – сомневаюсь, что это можно отнести ко мне;

«3» – не решаюсь отнести это к себе;

«4» – это похоже на меня, но нет уверенности;

«5» – это на меня похоже;

«6» – это точно про меня.

Выбранный вами вариант ответа отметьте в бланке для ответов в ячейке, соответствующей порядковому номеру высказывания.

Опросник ДПА.

1. Испытывает неловкость, когда вступает с кем-нибудь в разговор.
2. Нет желания раскрываться перед другими.
3. Во всем любит состязание, соревнование, борьбу,
4. Предъявляет к себе высокие требования.
5. Часто ругает себя за сделанное.
6. Часто чувствует себя униженным.
7. Сомневается, что может нравиться кому-нибудь из лиц противоположного пола.
8. Свои обещания выполняет всегда.
9. Теплые, добрые отношения с окружающими.
10. Человек сдержанный, замкнутый; держится от всех чуть в стороне.
11. В своих неудачах винит себя.
12. Человек ответственный; на него можно положиться.
13. Чувствует, что не в силах хоть что-нибудь изменить, все усилия напрасны.
14. На многое смотрит глазами сверстников.
15. Принимает в целом те правила и требования, которым надлежит следовать.
16. Собственных убеждений и правил не хватает.
17. Любит мечтать – иногда прямо среди бела дня. С трудом возвращается от мечты к действительности.
18. Всегда готов к защите и даже нападению: «застревает» на переживаниях обид, мысленно перебирая способы мщения.
19. Умеет управлять собой и собственными поступками, заставлять себя, разрешать себе; самоконтроль для него не проблема.
20. Часто портится настроение: накатывает уныние, хандра.
21. Все, что касается других, не волнует: сосредоточен на себе; занят собой.
22. Люди, как правило, ему нравятся.
23. Не стесняется своих чувств, открыто их выражает.
24. Среди большого стечения народа бывает немножко одиноко.
25. Сейчас очень не по себе. Хочется все бросить, куда-нибудь спрятаться.
26. С окружающими обычно ладит.

27. Всего труднее бороться с самим собой.
28. Настораживает незаслуженное доброжелательное отношения окружающих.
29. В душе – оптимист, верит в лучшее.
30. Человек неподатливый, упрямый; таких называют трудными.
31. К людям критичен и судит их, если считает, что они этого заслуживают.
32. Обычно чувствует себя не ведущим, а ведомым: ему не всегда удается мыслить и действовать самостоятельно.
33. Большинство из тех, кто его знает, хорошо к нему относится, любит его.
34. Иногда бывают такие мысли, которыми не хотелось бы ни с кем делиться.
35. Человек с привлекательной внешностью.
36. Чувствует себя беспомощным, нуждается в ком-то, кто был бы рядом.
37. Приняв решение, следует ему.
38. Принимает, казалось бы, самостоятельные решения, не может освободиться от влияния других людей.
39. Испытывает чувство вины, даже когда винить себя как будто не в чем.
40. Чувствует неприязнь к тому, что его окружает.
41. Всем доволен.
42. Выбит из колеи: не может собраться, взять себя в руки, организовать себя.
43. Чувствует вялость; все, что раньше волновало, стало вдруг безразличным.
44. Уравновешен, спокоен.
45. Разозлившись, нередко выходит из себя.
46. Часто чувствует себя обиженным.
47. Человек порывистый, нетерпеливый, горячий: не хватает сдержанности.
48. Бывает, что сплетничает.
49. Не очень доверяет своим чувствам: они иногда подводят его.
50. Довольно трудно быть самим собой.
51. На первом месте рассудок, а не чувство: прежде чем что-либо сделать, подумает.
52. Происходящее с ним толкует на свой лад, способен напридумывать лишнего. Словом – не от мира сего.
53. Человек, терпимый к людям, и принимает каждого таким, каков он есть.
54. Старается не думать о своих проблемах.
55. Считает себя интересным человеком – привлекательным как личность, заметным.
56. Человек стеснительный, легко тушуетя.
57. Обязательно нужно напоминать, подталкивать, чтобы довел дело до конца.
58. В душе чувствует превосходство над другими.

59. Нет ничего, в чем бы выразил себя, проявил свою индивидуальность, свое Я.
60. Боится того, что подумают о нем другие.
61. Честолюбив, неравнодушен к успеху, похвале: в том, что для него существенно, старается быть среди лучших.
62. Человек, у которого в настоящий момент многое достойно презрения.
63. Человек деятельный, энергичный, полон инициатив.
64. Пасует перед трудностями и ситуациями, которые грозят осложнениями.
65. Себя просто недостаточно ценит.
66. По натуре вожак и умеет влиять на других.
67. Относится к себе в целом хорошо.
68. Человек настойчивый, напористый; ему всегда важно настоять на своем.
69. Не любит, когда с кем-нибудь портятся отношения, особенно – если разногласия грозят стать явными.
70. Подолгу не может принять решение, а потом сомневается в его правильности.
71. Пребывает в растерянности; все спуталось, все смешалось у него.
72. Доволен собой.
73. Невезучий.
74. Человек приятный, располагающий к себе.
75. Лицом, может, и не очень пригож, но может нравиться как человек, как личность.
76. Презирует лиц противоположного пола и не связывается с ними.
77. Когда нужно что-то сделать, охватывает страх; а вдруг – не справлюсь, а вдруг – не получится.
78. Легко, спокойно на душе, нет ничего, что сильно бы тревожило.
79. Умеет упорно работать.
80. Чувствует, что растет, взрослеет: меняется сам и отношение к окружающему миру.
81. Случается, что говорит о том, в чем совсем не разбирается.
82. Всегда говорит только правду.
83. Встревожен, обеспокоен, напряжен.
84. Чтобы заставить хоть что-то сделать, нужно как следует настоять, и тогда он уступит.
85. Чувствует неуверенность в себе.
86. Обстоятельства часто вынуждают защищать себя, оправдываться и обосновывать свои поступки.
87. Человек уступчивый, податливый, мягкий в отношениях с другими.
88. Человек толковый, любит размышлять.
89. Иной раз любит прихвастнуть.

90. Принимает решения и тут же их меняет; презирает себя за безволие, а сделать с собой ничего не может.
91. Старается полагаться на свои силы, не рассчитывает на чью-то помощь.
92. Никогда не опаздывает.
93. Испытывает ощущение скованности, внутренней несвободы.
94. Выделяется среди других.
95. Не очень надежный товарищ, не во всем можно положиться.
96. В себе все ясно, себя хорошо понимает.
97. Общительный, открытый человек; легко сходится с людьми.
98. Силы и способности вполне соответствуют тем задачам, которые приходится решать; со всем может справиться.
99. Себя не ценит: никто его всерьез не воспринимает; в лучшем случае к нему снисходительны, просто терпят.
100. Беспокоится, что лица противоположного пола слишком занимают мысли.
101. Все свои привычки считает хорошими.

БЛАНК ДЛЯ ОТВЕТОВ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
101									

Показатели и ключи интерпретации.

Интегральные показатели

«Адаптация» $A = \frac{a}{a+b} \cdot 100\%$	«Самоприятие» $S = \frac{a}{a+b} \cdot 100\%$
«Приятие других» $L = \frac{1,2a}{1,2a+b} \cdot 100\%$	«Эмоциональная комфортность» $E = \frac{a}{a+b} \cdot 100\%$
«Интернальность» $I = \frac{a}{a+1,4b} \cdot 100\%$	«Стремление к доминированию» $D = \frac{2a}{2a+b} \cdot 100\%$

№	Показатели	Номера высказываний	Нормы
1	a Адаптивность	4,5,9,12,15,19,22,23,26,27, 29,33,35,37,41,44,47,51,53, 55,61,63,67,72,74,75,78,80, 88,91,94,96,97,98	(68-170) 68-136
	b Деадаптивность	2,6,7,13,16,18,25,28,32,36, 38,40,42,43,49,50,54,56,59, 60,62,64,69,71,73,76,77,83, 84, 86, 90, 95, 99, 100	(68-170) 68-136
2	a Лживость –	34,45,48,81,89	(18-45) 18-36
	b +	8,82,92,101	
3	a Приятие себя	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94,96	(22-52) 22-42
	b Неприятие себя	7,59,62,65,90,95,99	(14-35) 14-28
4	a Приятие других	9,14,22,26,53,97	(12-30) 12-24
	b Неприятие других	2,10,21,28,40,60,76	(14-35) 14-28
5	a Эмоциональный комфорт	23,29,30,41,44,47,78	(14-35)

				14-28
	b	Эмоциональный дискомфорт	6,42,43,49,50,83,85	(14-35) 14-28
6	a	Внутренний контроль	4,5,11,12,19,27,37,51,63,68, 79,91,98,13	(26-65) 26-52
	b	Внешний контроль	25,36,52,57,70,71,73,77	(18-45) 18-36
7	a	Доминирование	58,61,66	(6-15) 6-12
	b	Ведомость	16, 32, 38, 69, 84, 87	(12-30) 12-24
8		Эскапизм (уход от проблем)	17,18,54,64,86	(10-25) 10-20

Зона неопределенности в интерпретации результатов по каждой шкале для подростков приводится в скобках, для взрослых – без скобок. Результаты «до» зоны неопределенности интерпретируются как чрезвычайно низкие, а «после» самого высокого показателя в зоне неопределенности – как высокие.

Результаты исследования адаптации к условиям военной службы
военнослужащих по призыву

Таблица 1

Результаты исследования уровня адаптации по методике личностный опросник А. Г.
Маклакова и С. В. Чермянина «Адаптивность» (МЛО - АМ)

№ n/n	Ф.И.	Стены	Уровень адаптации
1.	А. О.	3	Удовлетворительный
2.	А. Л.	7	Нормальный
3.	Б. П.	3	Удовлетворительный
4.	В. С.	3	Удовлетворительный
5.	Д. О.	7	Нормальный
6.	М. П.	4	Удовлетворительный
7.	М. К.	3	Удовлетворительный
8.	М. Е.	8	Нормальный
9.	М. З.	4	Удовлетворительный
10.	В. Н.	1	Низкий
11.	В. Т.	3	Удовлетворительный
12.	С. Г.	4	Удовлетворительный
13.	А. Ш.	2	Низкий
14.	К. М.	4	Удовлетворительный
15.	К. А.	3	Удовлетворительный
16.	Н. Ч.	6	Нормальный
17.	Л. Л.	3	Удовлетворительный
18.	Т. О.	4	Удовлетворительный
19.	И. Т.	7	Нормальный
20.	Т. Г.	4	Удовлетворительный

Итого: Нормальный уровень адаптации- 25% (5 человек)

Удовлетворительный уровень адаптации- 65% (13 человек)

Низкий уровень адаптации- 10% (2 человек)

Результаты исследования субъективного контроля (УСК) Дж. Роттера

№ n/n	Ф.И.	Стены	Тип субъективного контроля
1.	А. О.	7	Интернальный
2.	А. Л.	3	Экстернальный
3.	Б. П.	8	Интернальный
4.	В. С.	4	Экстернальный
5.	Д. О.	6	Интернальный
6.	М. П.	4	Экстернальный
7.	М. К.	7	Интернальный
8.	М. Е.	7	Интернальный
9.	М. З.	3	Экстернальный
10.	В. Н.	7	Интернальный
11.	В. Т.	3	Экстернальный
12.	С. Г.	9	Интернальный
13.	А. Ш.	4	Экстернальный
14.	К. М.	8	Интернальный
15.	К. А.	7	Интернальный
16.	Н. Ч.	4	Экстернальный
17.	Л. Л.	4	Экстернальный
18.	Т. О.	3	Экстернальный
19.	И. Т.	3	Экстернальный
20.	Т. Г.	4	Экстернальный

Итого: Интернальный тип - 45% (9 человек)

Экстернальный тип - 55% (11 человек)

Таблица 3

Результаты диагностики уровня социально-психологической адаптации Карла Роджерса и Розалинд Даймонд

№ n/n	Ф.И.	Баллы	Уровень адаптации
1.	А. О.	53	Высокий
2.	А. Л.	39	Средний
3.	Б. П.	50	Высокий
4.	В. С.	54	Высокий
5.	Д. О.	25	Низкий
6.	М. П.	40	Средний
7.	М. К.	39	Средний
8.	М. Е.	40	Средний
9.	М. З.	43	Средний
10.	В. Н.	27	Низкий
11.	В. Т.	44	Средний
12.	С. Г.	42	Средний
13.	А. Ш.	40	Средний
14.	К. М.	55	Высокий
15.	К. А.	39	Средний
16.	Н. Ч.	50	Высокий
17.	Л. Л.	41	Средний
18.	Т. О.	60	Высокий
19.	И. Т.	43	Средний
20.	Т. Г.	43	Средний

Итого: Высокий уровень адаптации- 30% (6 человек)

Средний уровень адаптации- 60% (12 человек)

Низкий уровень адаптации- 10% (2 человека)

Программа психолого-педагогического сопровождения адаптации к условиям военной службы военнослужащих по призыву

Программа тренинга

Первый этап.

Общая продолжительность: от восьми до десяти часов.

Время проведения - первые две недели после обследования в части. Расписание – воскресенье и четверг, по два часа без перерыва.

Цели этапа:

1. Вхождение военнослужащих по призыву в тренинговую группу.
2. Формирование рефлексии в ситуации адаптации, запуск адаптивно-защитных механизмов.
3. Формирование качеств субъекта взаимодействия.

Задачи:

- нейтрализовать негативные эмоции, снизить общий уровень напряженности в группе;
- заложить позитивный настрой на тренинговую работу (мотивацию к обучению);
- познакомить с правилами тренингового взаимодействия и общими принципами эффективного групповой работы;
- разблокировать адаптивно-защитные механизмы;
- снизить уровень межличностной напряженности за счет создания обстановки доброжелательности и доверия;
- развивать коммуникативные способности, в том числе умение устанавливать и поддерживать контакты с сослуживцами;
- дать начальные знания о сути СПА и особенностях ее протекания в рамках прохождения военной службы по призыву;
- получить первые положительные результаты применения участниками рефлексивных методик.

Структура тренинга на данном этапе:

1. Вступление ведущего: разъяснение целей и задач тренинга, знакомство с принципами взаимодействия между участниками тренинга.
2. Приветствия и знакомство участников.
3. Понятие о самопрезентации.

Групповая дискуссия «Как нас видят окружающие люди».

Понятие «самопрезентация». Ознакомление с основными приемами самопрезентации.

4. Обоснование, формулирование и принятие правил групповой работы в рамках тренинга.

Правила могут корректировать в зависимости от особенностей конкретной группы.

Традиционными правилами являются:

4.1. Поддержка активной деятельностной позиции каждого участника тренинга;

4.2. Поощрение совместных поисков решения проблем;

4.3. Правило «я-высказывания» и избегания оценочных суждений;

4.4. Конфиденциальность всей личной информации, предоставленной участниками в рамках тренинга;

4.5. Установка на взаимное уважение;

4.6. Запрет на переход на личности и нарушение правила «здесь и сейчас»).

Упражнения первого этапа

Упражнение 1. «Привет»

Одно из традиционных упражнений знакомства, позволяющих членам группы начать совместную работу в доброжелательной обстановке. Участники тренинга по очереди здороваются и заканчивают фразу: «Сегодня хороший день, чтобы...», сопровождая ее каким-либо приветственным жестом (рукопожатием, кивком головы и т.п.).

Упражнение 2. «Привет»

«Способствует созданию среди участников группы положительного эмоционального фона».

Выполняется аналогично, но теперь каждый участник, прежде чем, сказать свою версию окончания фразы, должен повторить сказанное до него другими участникам, повторяя также и их жесты, и только потом произнести свой вариант.

Если ранее высказавшиеся участники хотят помочь ему, они могут повторить жест, но не фразу, ее участник должен вспомнить сам. Упражнение, таким образом, предполагает готовность участников к взаимодействию и укреплению межличностных отношений. Если в группе более 8 человек, целесообразно разбить ее на две подгруппы.

Упражнение

3. «Слепой и поводырь» (работа в парах на доверие «другому»).

В ходе выполнения упражнения участники узнают лучше, в первую очередь, самих себя, раскрывая свои возможности доверить свою безопасность другому человеку. Рефлексия и обсуждение собственных переживаний.

Упражнение 4. «Круг доверия»

Упражнение, которое задействует сенсорные ощущения и воображение участников. Члены группы садятся в круг, берут за руки соседей справа и слева. Ведущий просит закрыть глаза и постараться вызвать у себя ощущение тепла и в области солнечного сплетения каждого участника образ теплого светящегося шара, распространяющего лучи тепла. Участники должны «передать» это ощущение тепла, пожимая руки соседям справа и слева.

Упражнение 5.

Биографическая дискуссия: описание ранее случившихся в жизни участников ситуаций трудной адаптации. Обсуждение в группе. Понятие об адаптационных стратегиях. Поиск закономерностей. Обобщение результатов.

Упражнение 6.

Составление текста рассказа «Адаптироваться к армии - значит...». Контент-анализ текстов в малых группах. Составление группового портрета успешной адаптации. Групповая дискуссия «В чем заключаются наши ресурсы, помогающие в процессе адаптации». Понятие о ресурсном состоянии.

Упражнение 7.

«Я такой и поступаю так», участники определяют свои ресурсы и выбирают стратегию собственного адаптивного поведения, обозначая ее емкой фразой «девизом». Возможно проведение упражнения в малых, свободно скомпонованных группах. Обсуждение общих черт индивидуальных девизов сначала в малых группах, затем в большой группе.

Подведение итогов первого этапа в форме групповой дискуссии, построенной как ответы на открытые вопросы ведущего тренинга. Вопросы должны охватить осознание процесса социально-психологической адаптации как неизбежного и необходимого этапа в ходе прохождения военной службы по призыву; закрепить информацию о способах, ресурсах и стратегиях социально-психологической адаптации; продемонстрировать установившееся между участниками группы взаимодействие.

Ожидаемые результаты:

1. Снятие негативного эмоционального напряжения.
2. Формирование положительной мотивации к занятиям, знакомство с принципами и правилами работы в группе.

3. Преодоление внутренних барьеров в установлении доверительных отношений с членами группы, создание обстановки доверия и сплоченности, развитие умения устанавливать и поддерживать контакты с сослуживцами.

4. Ознакомление с проблемой адаптации, установка на успешную адаптацию.

Второй этап.

Общая продолжительность: от восьми до десяти часов.

Время проведения - вторые две недели после обследования в части.

Расписание – воскресенье и четверг, по два часа без перерыва.

Цели:

1. Осознание содержания агрессивности.

2. Формирование навыков конструктивных межличностных отношений с военно-социальным окружением, устранение искажений эмоционального реагирования и стереотипов поведения, приводящих к агрессивным реакциям.

3. Формирование качеств субъекта самоуправления и взаимодействия.

Задачи:

- формировать чувство эмпатии, доверие к окружающим,
- сформировать веру в собственные силы и возможность успешно адаптироваться к службе в армии;
- развивать навыки рефлексии, умения осознавать собственные эмоции и чувства и управлять ими,
- передать знания о процессе фрустрации в процессе адаптации к военной службе,
- определить место военной службы во временной перспективе;
- проанализировать соответствие ценностей участников тренинга, ценностям, необходимым для успешной службы;
- развить и закрепить качества, необходимые в ходе адаптации к военной службе.

Дополнительными правилами тренинга на данном этапе являются: «полное, живое переживание без критики»; осознанная оценка своей реакции, в случае сомнения обращение к товарищам, различение стратегий «борьба» и «бегство».

Основное содержание этапа:

Упражнение 1.

Релаксация в проективной методике «Куб в пустыне»: участники с закрытыми глазами визуализируют с помощью ведущего тренинга себя в жаркой пустыне, осознают свои ощущения. Затем по просьбе ведущего представляют куб, определяют

его размеры, температуру и цвет (свечение), вес (полый или заполненный), твердость/мягкость, положение относительно пустыни и себя.

Далее необходимо представить лестницу, определить ее положение относительно куба и визуальные характеристики (количество ступенек, длина, цвет, новая или старая и т.п.). Далее ведущий просит представить и аналогично предыдущему образу конкретизировать мысленно образы «цветы» и «ураган». По завершении визуализации ведущий возвращает участников к активной деятельности. Расшифровка образов теста, и групповая дискуссия по поводу собственных ощущений во время визуализации.

Визуализация переживания «Я в ситуации проявления агрессии». Обсуждение эффектов упражнения, рефлексия состояния, уточнение состояния по вопросам ведущего.

Упражнение 2. «Поднятие тела». Возможно два варианта проведения этого упражнения. В первом случае в роле поднимаемого поочередно выступают все участники группы.

Во втором - для выполнения упражнения вызывается доброволец, который ложится на пол. Участники группы окружают его и аккуратно и бережно поднимают на высоту до полуметра, после чего медленно опускают его на пол.

Упражнение 3.

«Я думаю, что он чувствует себя сейчас ...», взаимное уточнение и обмен по кругу предположением об актуальном состоянии участника тренинга после упражнения 2.

Упражнение 4.

«Возрастная регрессия. На фоне релаксации воспроизвести три ситуации из прошлого жизненного опыта, приводившие к проявлению агрессивности. (Выявление проблем и нахождение наиболее оптимальных способов действий в этих ситуациях).

Упражнение 5.

Проведение ситуационно-ролевой игры. Игра направлена на понимание того, каким образом участники тренинга принимают решения вообще и те решения, которые поддерживают агрессивное поведение в частности.

Возможно использование видео и аудиоаппаратуры, фотографирование и видеозапись участников с последующим просмотром результатов и их обсуждением.

Упражнение 6.

«Общение в паре». Группа разбивается на пары, каждой парой выполняется упражнение, затем пары меняются. Само упражнение заключается в том, что один из

участников пары садится на пол, другой встает рядом. Любой из участников может начать диалог, но тема его должна побуждать другого к действию (просьба, приказ и пр.). По окончании участники делятся ощущениями от процесса, выясняют, как сама мизансцена – положение относительно «другого» - влияет на готовность подчиняться/возможность управлять.

Упражнение 7.

Визуализация себя в образе «поплавка при ветреной погоде, порывах ветра, легком ветерке» (желательно музыкальное сопровождение релаксации). Упражнение формирует навык вхождения в ресурсное состояние за счет актуализации прежнего успешного опыта.

Ожидаемые результаты:

1. Укрепление обстановки доверия и сплоченности, обращение участников группы к своим чувствам.

2. Формирование отрицательной мотивации на агрессивное состояние, выявление факторов, приводящих к возникновению агрессивного состояния и нахождение наиболее оптимальных способов их редукции.

3. Совершенствование коммуникативных навыков: осознание неадекватных способов выражения себя, своих мыслей, чувств, отношений, переживаний, осмысление причин имеющихся межличностных конфликтов, путей их разрешения, повышение компетентности в умении предвидеть возникновение конфликтных ситуаций, адекватно в них ориентироваться, развитие и закрепление качеств необходимых для решения проблемных ситуаций, их принятие и усвоение.

Третий этап.

Общая продолжительность: от восьми до десяти часов.

Время проведения - начало второго месяца после обследования в части.

Расписание – воскресенье и четверг, по два часа без перерыва.

Цели:

1. Обучение адекватному эмоциональному реагированию и навыкам взаимодействия.

2. Развитие личностных свойств и качеств, позволяющих умело справляться с конфликтными и эмоционально напряженными ситуациями, не прибегая к использованию непосредственно агрессивных действий.

3. Формирование качеств субъекта управления и взаимодействия.

Общее время – 8 – 10 часов (третьи две недели, по два часа: воскресенье – среда – воскресенье).

Цель: развитие рефлексивных свойств саморегуляции адаптационного потенциала, закрепление наработанных адаптивных стратегий поведения, формирование качеств субъекта взаимодействия.

Задачи:

- укреплять обстановку доверия и сплоченности,
- повышение толерантности к ситуациям, вызывающим агрессивность, связанным с условиями военной службы,
- обобщение сформированных на предшествующем этапе адекватных способов коммуникации,
- повышение эффективности взаимодействия с оппонентом в случае возникновения конфликтов в группе,
- изменение установки по отношению к агрессивному поведению, принятие позиции «высокий уровень демонстрируемой агрессивности не приводит к эффективной военно-социальной деятельности»,
- формирования уверенности в собственных силах.

Основное содержание третьего этапа:

Упражнение 1.

«Алгоритм будущих действий в ситуации приводящей к возникновению состояния агрессивности».

Повторное упражнение рефлексии действий в прошлых ситуациях с использованием навыка вхождения в ресурсное состояние.

Упражнение 2.

«Будем сильными вместе» направлено на повышение уверенности в себе и групповое сплочение, признание ценности каждого члена группы, избавление от фрустрационных настроений.

Групповая дискуссия на темы коллективных ценностей. Введение понятия «архетип», характеристика архетипа Героя как ролевой модели субъекта труда в сложных условиях.

Упражнение 3.

Проведение ситуационно-ролевой игры с целью понимания того, каким образом принимаются решения в группе, каков механизм запуска групповой агрессии, каким образом можно противостоять данной ситуации (позиции «не участвующий в агрессии», «противостоящий агрессии»).

Руководителем группы моделируется ситуация, приводящая к возникновению состояния агрессивности, и выдает в период прохождения военной службе и выдается участникам тренинга ее краткое описание. Устанавливается временной регламент.

Организатор (руководитель группы) отслеживает действия участников. Желательна видеозапись с последующей демонстрацией. Все участники случайным образом делятся на «экспертов» и «жюри». «Жюри» проводит «заседание» в ходе которого разбирается принятие индивидуальных и группового решения. «Эксперты» оценивают его правильность с точки зрения содержания и формы, а также содержания и формы самой групповой работы «жюри» в процессе выработки решения. Использование видеозаписи на этапе разбора существенно повышает наглядность и эффективность данной части тренинга.

Завершает дискуссию ведущий тренинга.

Упражнение 4.

«Доверяющее падение» выполняется в парах.

Один участник пары – «падающий», второй – «ловящий». Падающий из положения «стоя спиной к партнеру» с закрытыми глазами делает падающее движение на руки партнера. Важно расслабиться и не подстраховывать себя, довериться партнеру. Ловящий стоит на расстоянии от полуметра до 1 метра от падающего, чтобы успеть подхватить его, до того, как он коснется пола. Затем партнеры меняются ролями.

Упражнение 5. Осознание положительных качеств «неагрессивной» модели поведения и неагрессивной личности. Участникам предлагаются маркеры и листы А4. Задание: используя геометрические фигуры (круг, треугольник, квадрат, прямоугольник, ломаная и прямая линии, точки), создать два изображения человека: агрессивного и неагрессивного. Описать качества получившихся персонажей, используя общепринятые свойства геометрических фигур. Участники могут дать им «говорящие» или нейтральные имена. Целесообразно вести работу в малых группах (подгруппах) до 6 человек).

Упражнение 6.

Повторная психодиагностика.

Релаксация, в проективной методике «Куб в пустыне». Необходимо отметить и зафиксировать изменения, если они есть. Совместное обсуждение результатов тренинга, выработка общих выводов и рекомендаций.

Ожидаемые результаты:

1. Повышение толерантности к ситуациям, связанным с условиями военной службы, вызывающим агрессию.

2. Принятие сформированных на предшествующем этапе адекватных способов коммуникации, повышение эффективности взаимодействия с оппонентом в ситуации конфликта в группе.

3. Изменение установки по отношению к агрессивному поведению, понимание, что высокий уровень демонстрируемой агрессивности не приводит к эффективной военно-социальной деятельности.

4. Формирование уверенности в собственных силах: выбор и принятие решения действовать в соответствии с возникшей в ходе тренинга переоценкой поведения.

Примечание.

Тренинг рассчитан на 24-30 часов рабочего времени с психодиагностикой обратной связи. В ходе практической отработки программы тренинга был выявлен оптимальный порядок работы: воскресенье – четверг – воскресенье по два часа в день на протяжении шести недель.

Это обусловлено спецификой воинской деятельности и необходимостью целенаправленного системного воздействия на адаптационный потенциал военнослужащих по призыву, имеющих трудности в процессе социально-психологической адаптации.

Опыт показывает, что в процессе и по окончании проведения каждого этапа необходимо осуществлять анализ деятельности каждого члена группы и сравнивать с промежуточным и конечным результатом. Это связано с возможностью ошибочного включения по результатам первичного исследования в тренинговую группу военнослужащего с высоким адаптационным потенциалом.

Результаты опытно – экспериментального исследования адаптации к условиям военной службы военнослужащих по призыву

Таблица 4

Результаты исследования уровня адаптации по методике личностный опросник А. Г. Маклакова и С. В. Чермянина «Адаптивность» (МЛЮ - АМ)

№ n/n	Ф.И.	Стены	Уровень адаптации
1.	А. О.	3	Удовлетворительный
2.	А. Л.	7	Нормальный
3.	Б. П.	3	Удовлетворительный
4.	В. С.	8	Нормальный
5.	Д. О.	7	Нормальный
6.	М. П.	4	Удовлетворительный
7.	М. К.	3	Удовлетворительный
8.	М. Е.	8	Нормальный
9.	М. З.	6	Нормальный
10.	В. Н.	1	Низкий
11.	В. Т.	7	Нормальный
12.	С. Г.	4	Удовлетворительный
13.	А. Ш.	3	Удовлетворительный
14.	К. М.	4	Удовлетворительный
15.	К. А.	6	Нормальный
16.	Н. Ч.	6	Нормальный
17.	Л. Л.	3	Удовлетворительный
18.	Т. О.	7	Нормальный
19.	И. Т.	7	Нормальный
20.	Т. Г.	4	Удовлетворительный

Итого: Нормальный уровень адаптации- 50% (10 человек)

Удовлетворительный уровень адаптации- 45% (9 человек)

Низкий уровень адаптации- 5% (1 человек)

Результаты исследования субъективного контроля (УСК) Дж. Роттера

№ n/n	Ф.И.	Стены	Тип субъективного контроля
1.	А. О.	7	Интернальный
2.	А. Л.	6	Интернальный
3.	Б. П.	8	Интернальный
4.	В. С.	4	Экстернальный
5.	Д. О.	6	Интернальный
6.	М. П.	4	Экстернальный
7.	М. К.	7	Интернальный
8.	М. Е.	7	Интернальный
9.	М. З.	8	Интернальный
10.	В. Н.	7	Интернальный
11.	В. Т.	6	Интернальный
12.	С. Г.	9	Интернальный
13.	А. Ш.	4	Экстернальный
14.	К. М.	8	Интернальный
15.	К. А.	7	Интернальный
16.	Н. Ч.	4	Экстернальный
17.	Л. Л.	4	Экстернальный
18.	Т. О.	3	Экстернальный
19.	И. Т.	7	Интернальный
20.	Т. Г.	4	Экстернальный

Итого: Интернальный тип - 65% (13 человек)

Экстернальный тип - 35% (7 человек)

Результаты диагностики уровня социально-психологической адаптации Карла Роджерса и Розалинд Даймонд

№ n/n	Ф.И.	Баллы	Уровень адаптации
1.	А. О.	60	Высокий
2.	А. Л.	50	Высокий
3.	Б. П.	54	Высокий
4.	В. С.	54	Высокий
5.	Д. О.	27	Низкий
6.	М. П.	43	Средний
7.	М. К.	50	Высокий
8.	М. Е.	43	Средний
9.	М. З.	43	Средний
10.	В. Н.	37	Средний
11.	В. Т.	51	Высокий
12.	С. Г.	44	Средний
13.	А. Ш.	51	Высокий
14.	К. М.	56	Высокий
15.	К. А.	50	Высокий
16.	Н. Ч.	54	Высокий
17.	Л. Л.	41	Средний
18.	Т. О.	60	Высокий
19.	И. Т.	44	Средний
20.	Т. Г.	44	Средний

Итого: Высокий уровень адаптации- 55% (11 человек)

Средний уровень адаптации- 40% (8 человек)

Низкий уровень адаптации- 5% (1 человек)

Расчёт Т-критерия Вилкоксона для показателей методики социально-психологической адаптации Роджерса и Даймонд.

№	Ф.И.	Показатели «до» проведения программы	Показатели «после» проведения программы	Разность (fпосле – fдо)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
1	А. О.	53	60	7	7	10,5
2	А. Л.	39	50	11	11	14,5
3	Б. П.	50	54	4	4	8,5
4	В. С.	54	54	0	0	
5	Д. О.	25	27	2	2	4,5
6	М.П.	40	43	3	3	6,5
7	М.К.	39	50	11	11	14,5
8	М.Е.	40	43	3	3	6,5
9	М. З.	43	43	0	0	
10	В. Н.	27	37	11	11	12
11	В. Т.	44	51	7	7	10,5
12	С. Г.	42	44	2	2	4,5
13	А.Ш.	40	51	11	11	14,5
14	К.М.	55	56	1	1	2
15	К. А.	39	50	11	11	14,5
16	Н. Ч.	50	54	4	4	8,5
17	Л. Л.	41	41	0	0	
18	Т. О.	60	60	0	0	
19	И. Т.	43	44	1	1	2
20	Т.Г.	43	44	1	1	2
Сумма рангов типичных значений:						136

$n = 16$

$T_{эмп} = 0$

Критические значения $T_{эмп}$

Т крит	
0,01	0,05
23	35

$T_{эмп}$ находится в зоне значимости.