



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ 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 военнослужащих  
по призыву ВС РФ в условиях учебного подразделения**

**Выпускная квалификационная работа по направлению  
44.04.02 Психолого-педагогическое образование  
Направленность программы магистратуры  
«Медиация в социальной сфере»  
Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:

72,18 % авторского текста

Работа рекоменд. к защите  
рекомендована/не рекомендована

« 26 » 01 2022 г.

зав. кафедрой ТиПП

О.А. Кондратьева Кондратьева О.А.

Выполнил:

Студент группы ЗФ-310-224-2-1  
Разорёнов Александр Сергеевич

Научный руководитель:

Доктор психологических наук,  
профессор, декан факультета  
Долгова Валентина Ивановна

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ АДАПТАЦИИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ПО ПРИЗЫВУ В ВООРУЖЕННЫХ СИЛАХ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В УСЛОВИЯХ УЧЕБНОГО ПОДРАЗДЕЛЕНИЯ .....	9
1.1 Понятие адаптации к условиям военной службы военнослужащих, проходящих военную службу по призыву Вооруженных сил Российской Федерации в условиях учебного подразделения .....	9
1.2 Особенности адаптации военнослужащих, проходящих военную службу по призыву в условиях учебного подразделения.....	15
1.3 Теоретическое обоснование модели психолого-педагогического сопровождения адаптации военнослужащих, проходящих военную службу по призыву к условиям военной службы.....	22
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ АДАПТАЦИИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ПО ПРИЗЫВУ ВООРУЖЕННЫХ СИЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В УСЛОВИЯХ УЧЕБНОГО ПОДРАЗДЕЛЕНИЯ .....	31
2.1 Этапы, методы и методики исследования .....	31
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования.....	37
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ АДАПТАЦИИ К УСЛОВИЯМ ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ПО ПРИЗЫВУ В ВООРУЖЕННЫХ СИЛАХ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В УСЛОВИЯХ УЧЕБНОГО ПОДРАЗДЕЛЕНИЯ.....	46
3.1 Программа психолого-педагогического сопровождения адаптации к условиям военной службы военнослужащих по призыву .....	46

3.2	Анализ результатов опытно-экспериментального исследования.....	51
3.3	Технологическая карта внедрения программы.....	61
	ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	688
	СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	71
	ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики диагностики социально-психологической адаптации солдат срочной службы к условиям военной части .....	77
	ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты диагностики констатирующего этапа исследования.....	94
	ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа психолого-педагогического сопровождения солдат срочной службы к условиям военной части.....	99
	ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты диагностики формирующего этапа исследования.....	139
	ПРИЛОЖЕНИЕ 5 Технологическая карта внедрения.....	147

## ВВЕДЕНИЕ

Современный уровень развития средств вооруженной борьбы и связанные с ним изменения в характере и способах ведения боевых действий повышают роль психологических факторов подготовки личного состава в поддержании боевой способности и готовности войск.

Для повышения или сохранения психологической устойчивости военнослужащих к психотравмирующим факторам и готовности к экстремальным воздействиям необходимо заранее адаптировать их к такой обстановке.

С этой целью в процессе повседневной деятельности войск, боевой подготовки, подготовки к несению службы, боевого дежурства (боевой службы), военно-политической, индивидуальной и групповой психологической работы с личным составом командирам (начальникам) необходимо использовать элементы психологической подготовки, которые заключаются в создании специальных условий, приближенных к боевым (экстремальным), и способствуют адекватной оценке личным составом психотравмирующих факторов и приобретению опыта эффективных действий.

Актуальность выполнения представленного исследования обусловлена потребностью разработать психолого-педагогические технологии, которые сориентированы на постепенную адаптацию личности к качественно меняющимся социальным ситуациям, в частности, на адаптацию военнослужащих, проходящих военную службу по призыву. Одним из главных условий адаптации личности к новым для нее социальным ситуациям является включение в различные формы деятельности, которые соответствуют совершенно новым ситуациям.

В современном мире трудности социально-психологической адаптации солдат срочной службы получают особую важность. Призывники в этом случае перемещаются из одной привычной для них эмоциональной среды в

иную, что придает адаптации военнослужащих по призыву особую остроту, а нередко и конфликтный, болезненный характер. Общественные и индивидуальные издержки от неудавшейся адаптации данной группы военнослужащих иногда на практике осознаются редко и рассматриваются как психологические факторы неблагоприятных явлений в армии. Однако, несвоевременно выявленные и неправильно расцененные расстройства, в том числе, при отборе 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.

В современной отечественной психологии вопросам социально-психологической адаптации военнослужащих по призыву к условиям воинского формирования, его сущности, особенностям, факторам влияния посвящен ряд исследований, таких авторов как, Ж.Г.Сенокосов, М.И.Дьяченко, С.Е.Квасов, Э.П. Утлик В.А., Корытков, А.А. Кузнецови А.Г. Маклаков, др.

Внутренний потенциал для роста действенности воспитательного процесса находится в оптимизации адаптации срочников к служебной, учебной, общественной деятельности. Это объясняется тем, что успех при воспитании и обучении молодого пополнения, их служебная, учебная, социальная активность, настроение, дисциплина во многом зависят от специфики протекания адаптации.

Значимость рассматриваемой в данном диссертационном исследовании проблематики возрастает в связи с появлением в армии абсолютно новых направлений деятельности, которые вызывают необходимость качественных изменений личности. Углубленное исследование проблем адаптации молодых солдат позволяет преступить к выработке всевозможных педагогических технологий, обеспечивающих способность индивида на

изменение черт личности, с целью формирования позитивного адаптационного эффекта.

Психолого-педагогическое сопровождение представляет собой систему профдеятельности педагога - психолога, которая направлена на создание социально-психологических условий для эффективного обучения и психологического формирования человека в условиях взаимодействия с потенциально новой средой.

Цель исследования состоит в теоретическом обосновании и экспериментальном подтверждении модели психолого-педагогического сопровождения адаптации военнослужащих по призыву к воинской службе.

Объект исследования: адаптация военнослужащих, проходящих военную службу по призыву к военной службе, в условиях учебного подразделения.

Предмет исследования: психолого-педагогического сопровождение адаптации военнослужащих, проходящих военную службу по призыву, в условиях учебного подразделения.

Гипотеза исследования: процесс адаптации военнослужащих, проходящих военную службу по призыву и находящихся в учебном подразделении воинской части, может быть более успешным, если разработать и реализовать модель психолого-педагогического сопровождения.

Для достижения данной цели поставлены были следующие задачи:

1. Изучить понятие адаптации к условиям военной службы военнослужащих по призыву в психолого-педагогической литературе.
2. Рассмотреть особенности адаптации военнослужащих, проходящих службу по призыву в Вооруженных силах Российской Федерации в условиях учебного подразделения.
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. Провести анализ результатов опытно-экспериментального исследования.
8. Составить технологическую карту внедрения результатов исследования в практику.

Методологическая основа исследования состоит в изучении положений субъектности личности и группы (А.Л. Журавлев, А.В. Брушлинский, Л.И. Уманский, А.С. Чернышев), положения теории адаптации (А.А. Налчаджян, Ю.А. Александровский, В.И. Медведев), в синтезе различных компонентов субъектно-деятельностного подхода (С.Л. Рубинштейн); теоретические представления ряда ученых о психологическом сопровождении (Р.В. Овчарова, М.Р. Битянова); концепция психологического обеспечения профессиональной деятельности (С.Г. Никифоров).

Для достижения цели и проверки гипотезы использовались следующие методы:

1. Общенаучные методы (теоретические): анализ психолого-педагогической литературы по проблеме, обобщение, сравнение, систематизация экспериментальных и теоретических данных; моделирование.
2. Эмпирические методы: тестирование по методикам:
  - опросник «Самочувствие, активность, настроение» (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай, М.П. Мирошников);
  - опросник социально-психологической адаптации (К. Роджерс, Р. Даймонд);

- личностный опросник А. Г. Маклакова и С. В. Чермянина «Адаптивность» (МЛО - АМ).

3. Методы математической статистики: непараметрический U-критерий Манна-Уитни.

Теоретическая значимость исследования основана на изучении, анализе и обобщении теоретических и методических литературных источников, посвященных адаптации военнослужащих по призыву к условиям военной обстановки, разработке и реализации модели психолого-педагогического сопровождения адаптации молодого пополнения, в период нахождения в учебном подразделении.

Практическая значимость данного исследования определяется в разработке и апробации программы психолого-педагогического сопровождения адаптации к военной службе военнослужащих по призыву в период нахождения в учебном подразделении, которая может быть использована психологами воинской части.

База исследования: Воинская часть Центрального военного округа. К исследованию привлекались, - 40 военнослужащих по призыву, в период нахождения в учебном подразделении, в возрасте от 18 до 25 лет, призванные на военную службу в начале июня 2021 года, разбитые на две группы по 20 человек (экспериментальная и контрольная группы).



# **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ АДАПТАЦИИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ПО ПРИЗЫВУ В ВООРУЖЕННЫХ СИЛАХ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В УСЛОВИЯХ УЧЕБНОГО ПОДРАЗДЕЛЕНИЯ**

1.1 Понятие адаптации к условиям военной службы военнослужащих, проходящих военную службу по призыву Вооруженных сил Российской Федерации в условиях учебного подразделения

Понятие «адаптация» пришло в психологическую науку из области биологии, где оно изначально возникло и рассматривалось как механизм биологического приспособления различных вариантов растительного и животного мира к изменяющимся условиям сферы обитания.

Происхождение термина «адаптация» (от латинского *adapto* - приспособляю) причисляют ко второй половине XVIII века. Появление данного термина связано с именем физиолога Г. Ауберта из Германии, который употреблял его с целью обозначения способностей приспособления чувствительности органов слуха и зрения, выражающихся в понижении или повышении чувствительности в ответ на воздействие адекватных раздражителей [6, с.15].

Изучение процессов адаптации началось гораздо раньше. Представленная проблема, исторически связанная с возникновением и формированием биологии, является по сути эволюционной, и первые идеи в ней принадлежат натуралисту из Франции Ж. Бюффону, который в XVII в. полагал, что главный механизм приспособления обуславливается непосредственным воздействием условий окружающей среды на меняющийся сообразно организм. В начале XIX в. данную идею изучали Ж.Б. Ламарк, Ж. Сент-Иллер, Г. Спенсер и Ч. Дарвин. На основании проведенных экспериментов и рассматриваемых учений, проблемы адаптации впоследствии сумели приобрести довольно прочную

теоретическую, а также эмпирическую базу в рамках теории эволюции. Данный научный всплеск послужил катализатором к расширению границ употребления термина «адаптация». Основа, содержание, условия адаптационных процессов стали объектом исследования не только биологической науки, но и психологии, медицины, философии, социологии и психиатрии [24, с. 17].

Значительность проблемы адаптации в результате обусловила динамичный научный поиск ее сущности, а также содержания, особенностей, путей воздействия на течение ее оптимизации, проработке адаптационных элементов и этапов протекания. В литературе возникли различные попытки определения понятия «адаптация», впрочем, в современной науке настоящий термин представляется неоднозначным и причисляется к разряду междисциплинарных научных определений в области философии, биологии, социологии, психологии и педагогики.

Если рассматривать адаптацию через призму физиологии, то выделяют специфическую и неспецифическую адаптацию. Для первого вида адаптации характерно выражение таких изменений в организме, которые ориентированы на устранение или смягчения воздействия негативного фактора. Второй вид адаптации нацелен на запуск течения активизации всевозможных предохранительных систем организма. Данный адаптационный механизм характерен на первичных стадиях приспособления к всякому фактору среды независимо от его характера.

Свое научное исследование канадский физиолог Г. Селье посвятил неспецифическим составляющим адаптации, в дополнение выделил периоды физиологической адаптации, поименовав их адаптационным синдромом или стрессом [42, с. 7].

1. «Стадия тревоги» - появляется общая реакция функциональных систем организма, целью которой становится активизирование защитных сил.

2. «Стадия резистентности» - возникает выборочная установка организма к среде за счет активизации отдельных функциональных систем, а именно, нейрогуморальных механизмов регуляции.

3. Третья стадия обуславливает результат адаптационного процесса – может прийти стойкая адаптация, отличающаяся стабилизацией психического состояния, или случится срыв адаптации в результате истощения ресурсов организма. Результат адаптации обуславливается множеством обстоятельств, к числу которых можно отнести характер, сила, длительность влияния стрессоров, персональные способности и функциональные запасы организма.

Если обратиться к работам философского и социологического характера, то в данном направлении адаптация представляет собой процесс изучения личностью социальной среды, интериоризации ее норм, правил, ценностей, новых социальных ролей и позиций [29, с.123]. Рассматривая адаптацию в педагогическом аспекте, исходя из которого она представляет собой возможность организма приспосабливаться к различного рода факторам и условиям внешней среды.

Таким образом, проанализировав различные исследования по проблемам адаптации, следует сделать вывод о том, что в настоящее время в научной литературе существует два различных подхода к понятию сущности «адаптации».

В.Д. Тимаков, который является представителем первого из направлений, интерпретирует суть адаптации в приспособлении организма и личности человека к воздействию на нее абсолютно новых раздражителей или к меняющимся условиям деятельности и жизни. Главное содержание течения адаптации, по его мнению, состоит в постепенном привыкании, или изменении предыдущего динамического стереотипа с формированием абсолютного нового, не свойственного ему ранее [48, с. 56].

Данный подход применим при оценке процесса адаптации с биологической, психофизиологической, физиологической точки зрения, но

его не следует считать полным и достоверным при оценке процесса адаптации в психологии, поскольку в этом подходе не учитывается социально-психологический фактор.

М.В. Ромм, который является представителем второго направления полагает, что в процессе адаптации личность не только приспособляется к среде и довольно плотно с ней взаимодействует, но и приспособливает ее к себе, подстраивая к своим собственным интересам. Следует согласиться с позицией данного представителя, и считать её более верной, поскольку благодаря данному подходу можно вполне правильно осмыслить сущность активности личности при ее адаптации в коллективе, а также провести грань между определениями социальной и биологической адаптации как связанных друг с другом, но разноуровневых проявлений [41, с. 113].

Актуальные вопросы психологической адаптации личности нашли свое отражение в работах отечественных ученых, таких как, Ф.Б. Березина, Л.И. Божович, А.Н. Леонтьева, А.А. Налчаджян, А. В. Петровского и др.[33, с. 438].

Особенности течения адаптации человека с позиции психологии выражаются в том, что в процессе собственной жизнедеятельности ему постоянно приходится приспособляться к разнообразным элементам социальной среды, таким как социально-психологическим, культурным, профессиональным, бытовым и другим. Исходя из этого, можно назвать такие виды адаптации как: производственная, межкультурная, профессиональная, школьная и т.д. [23, с.336].

Психологический смысл адаптации выражается в удовлетворении личностью своих жизненных потребностей и достижением поставленных при этом целей.

Согласно точке зрения Ф.Б. Березина, следует выделять такие уровни адаптации как:

1. Индивидуально-психологический – уровень, включающий в себя индивидуальные и типологические характерные черты личности и отвечающие за баланс психического равновесия и здоровья.

2. Социально-психологический – уровень, для которого характерно формирование межличностного взаимодействия, осуществлением социально-значимых целей. На этом этапе одновременно происходит активное влияние на социальную среду и пассивное приспособление к ее условиям [6, с.15].

А.Г. Асмолов анализирует адаптацию не только как процесс трансформации приспособляющейся к условиям среды личности, но и как процесс видоизменения самой среды, соответствующей его характеристикам [2, с.84].

Следует отметить, что в процессе адаптации происходит поэтапное преобразование психологических свойств и характеристик личности в соответствии с требованиями, предъявляемыми при выполнении новой деятельности. Данным преобразованиям осуществляется воздействие на мотивационный комплекс, а также сформировавшаяся прежде система привычек, навыков, умений и представлений, ориентационная база воплощения поведения и деятельности человека.

Адаптационные потенциалы индивида в большей степени обуславливаются психологическими спецификами личности, которые воздействуют на нормализацию функционального состояния организма в меняющихся условиях внешней среды. Наивысший уровень адаптационных возможностей содействует благоприятному развитию организма и его успешной деятельности в условиях внешнего влияния психогенных факторов окружающей среды [11, с. 52].

Наиболее актуальным направлением в рассмотрении вопросов адаптации в психологической науке выступает социально-психологическая адаптация как явление. Под социально-психологической адаптацией принято понимать комплексную систему действий, нацеленных на освоение новых социальных форм деятельности, связанных с изменением статуса личности.

Социально-психологическая адаптация не избавляет от биологических и физиологических элементов приспособления, а трансформирует и опосредствует их, включая в себя как контролируемый и варьируемый ею внутренний элемент.

Социально-психологическая адаптация содержит в себе аспекты адаптационного процесса человека, которые описывают наиболее глубокие обстоятельства его сущности и особенности, а также всесторонне отличают человека от животного [53, с. 10].

Содержание социально-психологического аспекта адаптации включает в себя разработку наиболее правильных моделей поведения на фоне изменяющихся условий окружающей среды. Это многогранный, динамичный процесс, в состав которого входит выработка средств и форм поведения, сориентированных на усваивание определенных действий и высокоэффективных взаимосвязей с непривычной для личности общественной средой. Стоит отметить, что на систему потребностей и целей личности, в процессе адаптации, большое влияние оказывает степень выраженности изменений условий окружающей среды. А реорганизация самой системы модифицирует характер поведения, образуя тем самым предпосылки к новым формам поведения, приводящим к новым условиям среды [36, с. 23].

Основополагающими признаками социально-психологической адаптации выступает состояние психического здоровья человека и степень биологического воспроизводства определенной этносоциальной группы. К числу частных показателей относятся уровень самочувствия, активности, настроения, а также показатель продуктивности выполнения учебной или профессиональных задач [8, с. 639].

Результат адаптационного процесса с точки зрения успешности его окончания обозначается двойственностью терминов «адаптированность – неадаптированность». Согласно представлениям А.В. Петровского, признаком социально-психологической адаптированности выступает

эквивалентность цели деятельности ее результату. Для неадаптированности свойственно наличие разногласий между целью и результатами, что впоследствии создает предпосылки к появлению состояния фрустрации и в то же время становится причиной развития и активности индивида [40, с. 28].

Таким образом, проанализировав разнообразные подходы, которые содержатся в психолого-педагогической литературе, нами был сделан вывод о том, что адаптация представляет собой довольно сложный, многогранный и динамичный процесс взаимодействия личности и окружающей среды, в результате которого происходит выработка новых свойств и форм поведения. Специфическая особенность процесса адаптации обусловлена функциональными резервами организма, а также психологическими качествами личности, степенью его индивидуального развития, характеризующегося совершенством элементов личностной регуляции поведения и деятельности.

## 2.1 Особенности адаптации военнослужащих, проходящих военную службу по призыву в условиях учебного подразделения

В психологической науке огромное внимание обращено на классификацию видов адаптации. Наиболее распространенными видами адаптации принято считать биологическую, физиологическую, психологическую, психофизиологическую, социальную, социально-психологическую, а также биосоциальную [19, с.64].

В силу разнообразия видов деятельности солдат срочной службы, к числу основополагающих видов адаптации можно привести следующие: к учебной деятельности (дидактическая адаптация), военно-функциональную адаптацию (профессионально-боевая адаптация), к служебной деятельности (служебно-функциональная адаптация), к общественной деятельности в условиях существующего коллектива (общественная адаптация), к быту в воинском коллективе (повседневнobyтовая адаптация) [3, с. 21].

В представленном нами исследовании адаптация молодых солдат будет изучена в контексте их приспособления к армейской среде, учитывая наблюдаемые у них изменения в психике. В период прохождения службы молодым солдатам приходится сталкиваться различного рода ограничениями, не свойственными для них ранее, такими как: необходимость соблюдения требований общевоинских уставов, субординации и дисциплины, установленного распорядка дня, проживание в общей казарме, несение караульной, гарнизонной, а также внутренней службы, невозможность видеться часто со своими родными и близкими, большие объемы служебных знаний, а также определенных умений и навыков, овладеть которыми необходимо за непродолжительный промежуток времени [4, с. 621].

Следует согласиться с мнением М.И. Дьяченко и Л.А. Кандыбович, которые к числу наиболее распространенных структурных элементов в содержание процесса адаптации молодых солдат относят такие виды как: познавательный аспект, связанный с обучением срочников новым образам действий и способам поведения, и аспект психологической переориентации, характеризующийся выработкой у солдат новых привычек, внутренним принятием обновленных задач и условий осуществления деятельности [21, с. 53].

Динамический стереотип представляет собой выполнение человеком свойственных для себя манипуляций. Поэтапное перестроение обыденных для человека видов деятельности сопряжено с разрушением сформировавшегося динамического стереотипа и создание принципиально другого. Таким образом, ключевым физиологическим механизмом адаптации военнослужащих выступает установка у них стереотипа нового поведения [23, с. 132].

Если провести сравнительный анализ общих физиологических механизмов адаптации солдат-срочников и первокурсников по таким критериям как показатели высшей нервной деятельности, умственной



работоспособности, состояния сердечно-сосудистой системы, системы дыхания и др., то можно получить общую картину адаптации и выявить три основополагающие стадии физиологической адаптации к военной службе:

1) ориентировочный этап, при котором на всю совокупность новых влияний организм реагирует стремительной реакцией и огромной интенсивностью абсолютным большинством функциональных систем. Продолжительность данного этапа от двух до трех недель;

2) этап неустойчивого приспособления, на котором индивидуум определяет для себя идеальные или подобные идеальным типы реакций на воздействия. На данном этапе происходит уменьшение степени функционирования и снижение активного расходования в сопоставлении с ориентировочным этапом;

3) этап относительно устойчивого приспособления, на котором индивидуум определяет для себя приоритетные идеи рефлексирования на полученную нагрузку, для которой требуется наименьшее усилие всех систем [7, с. 42].

В существе социально-психологической адаптации солдат срочной службы заложены процессы, которые включают в себя совокупность таких подсистем как:

1) поиск, восприятие и переработка информации – занимают главенствующую роль в познавательной деятельности;

2) эмоциональное регулирование – представляет собой целостную модель активности, нацеленную на выполнение индивидуального отношения к получаемой информации;

3) социально-психологические контакты – основанные на полученной информации и определяют социальное положение личности, его индивидуальные взгляды;

4) бодрствование и сон – нацелены на создание разнообразных степеней активности, вызывая положительные ситуации для адаптации;

5) эндокринно-гуморальная регуляция – содержит в себе разнообразные биохимические процессы [30, с.22].

Итогом социально-психологической адаптации солдат выступает наиболее благоприятное соотношение соответствия личности и окружающей среды, что в последующем приводит к удовлетворению наиболее важных интересов и реализации поставленных целей. Социально- психологическая адаптация позволяет индивиду не только привыкнуть к иным ситуациям, но и создать принципиально новые варианты поведения, которые будут направлены на прохождение возникших проблем дальнейшей успешное выполнение деятельности [25, с. 56].

Адаптацию солдат срочной службы можно рассматриваться как два различных процесса (первичная и вторичная социальная адаптация), при которых изначально происходит интеграция в состав роты молодого пополнения (учебки), а в последующем в состав штатного подразделения (при этом происходит уже вторичная социальная адаптация). Каждый их представленных процессов имеет свои характерные особенности [9, с. 341].

В процессе адаптации происходит соприкосновение как социально-психологической структуры личности призывника (эмоциональный, познавательный и волевой компонент), так и психология воинского коллектива (коллективное мнение, обычаи, традиции, сложившийся в коллективе климат и т.п.). Процесс адаптации представляет собой совокупность логически выстроенных стадий: критическая, ориентировочная, завершающая.

Кроме того, в процессе адаптации принято выделять три различных сферы: формирование совместных отношений в системе «подчиненный - начальник»; создание отношений в служебном и личном общении с сослуживцами; организация отношений, сложившихся между личностью воина и коллективом [37, с. 2].

Одной из актуальных сфер первичной адаптации солдат срочной службы выступает их приспособляемость к установкам с позиции

командования. Результат адаптации молодого солдата к воинской службе состоит как раз таки в принятии или непринятии требований командиров, а также перевоплощение простых юношей в человека военного, поскольку отличительная особенность исполнительской деятельности солдата состоит в необходимости правильного и в короткий сроки исполнять требования устава, также вынесенные распоряжения и приказы командования [10, с. 32].

На ориентировочной стадии молодые солдаты довольно часто демонстрируют желание выполнять требования командования, акцентируют добросовестность и старательность. Ключевым моментов социальной адаптации выступает стремление солдат срочной службы подражать командирам. Наряду с этим солдат производит оценку личности командира, выявляет для себя наиболее характерные черты, а также положительные и отрицательные моменты.

На последующем этапе у молодых солдат протекает постепенное построение системы взаимоотношений, довольно часто, на этом этапе могут случаться конфликтные ситуации.

На завершающем этапе адаптации солдат сформировавшиеся поведенческие формы сохраняются закрепляются и становятся постоянными. В зависимости от выполнения требований службы всех военнослужащих можно разделить на три группы:

- активно-положительная группа военнослужащих;
- пассивная группа военнослужащих;
- активно-отрицательная группа военнослужащих [35, с. 59].

Вторичную социальную адаптацию солдат срочной службы следует исчислять с момента их прибытия в боевые подразделения. Отличительными характеристиками данного этапа являются:

1. Вступление вновь призванных солдат осуществляется в коллективах разного уровня развития, что последующем определяет характер их адаптивного поведения.

2. Одной из основных сфер адаптации социальной направленности является сфера установления взаимоотношений между личностью и коллективом, от чего в итоге зависит адаптация в различных сферах.

3. Воинский коллектив формального типа принято считать большим стресс-фактором, который в последующем может изменить протекание вторичной социальной адаптации солдат и даже вызвать привести к дезорганизации по отношению к воинской службе [46, с. 2].

Стоит согласиться с мнением Э.П. Утлика, который полагает, что именно на первоначальных этапах прохождения службы солдат испытывает многочисленные волнения, у него наблюдается эмоциональные обострения, он демонстрирует значительный интерес к содержанию деятельности, желает быть добросовестным. В этот момент молодому солдату необходима поддержка со стороны близких ему людей.

Самым сложным периодом адаптации военнослужащих по призыву является временной промежуток со второго по шестой месяц, поскольку молодому солдату следует налаживать отношения в новой группе, при этом ему приходится значительно сократить взаимодействие с людьми, которыми он поддерживал связь ранее. Кроме того, военный остро ощущает отдаленность его близких, начинает испытывать одиночество, появляется растерянность и чувство зависимости от других.

Полгода, знаменуют окончание процесса адаптации, после чего военнослужащий становится «окрепшим» как в моральном, психологическом, так и в профессиональном смысле. Положительным результатом удачно поставленного протекания адаптационного периода является адаптированность личности. В ее состав входит сочетание индивидуально-психологических особенностей, которые создают в новой обстановке деятельности, в большинстве случаев, ее благополучность, оказывающую положительное воздействие на личность, в тесной связи с определенной самооценкой и чувством вовлеченности в немаловажное для

него занятие, приносящее эмоционально-нравственную удовлетворенность. [49, с. 186].

К характерным признакам успешно организованного процесса адаптации военнослужащих по призыву следует отнести:

- результативность новой деятельности – учебной, военно-функциональной, служебной, общественной, хозяйственно-бытовой;
- освоение общевоенных правил, установленных в воинском коллективе;
- состоятельность социальных контактов;
- эмоциональное благополучие [43, с. 117].

К числу факторов риска, закономерно приводящих к дезорганизации процесса адаптации военных следует отнести:

1. Служебный – отсутствие специального метода, несоответствие педагогических мер, недопонимание внутреннего состояния, неправильное, резкое, бестактное отношение, недостаток вовремя оказанной помощи, шантаж, психологическое и физическое давление и т. д.;
2. Семейный – безденежье, жилищные проблемы, неполноценная семья, нравственная опустошенность, занятость или незанятость, пагубные привычки членов семьи, ненадлежащее воспитание и т. д.
3. Средовой – социальное окружение, образ лидера, кумира, свободный доступ к алкоголю, наркотическим средствам, легкому заработку, острота новых ощущений и т.д.
4. Социальный – потеря прежних ценностей при отсутствии новых, жажда обогащения при нежелании обучаться и получать профессию.
5. Соматический – наличие различного рода заболеваний, плохое самочувствие, упадок сил, астеничность.
6. Психологический – состояние эмоциональной лабильности, беспокойство, враждебность.
7. Возрастной – психологические особенности, присущие данной возрастной группе.

8. Коррекционно-профилактический – слабая укомплектованность воинских частей военными психологами, что приводит к невозможности своевременного выявления у военнослужащих психических расстройств, которые в дальнейшем могут привести к наступлению тяжелых форм дезадаптации [34, с. 28].

Таким образом, адаптация военнослужащих по призыву представляет собой поэтапное перестроение режимов функциональных систем и психики в строгом соответствии с незнакомыми для них правилами и выполняемой деятельностью. основополагающими моментами данного вида адаптации следует считать: беспрекословное выполнение требований общевоинских уставов, субординации и дисциплины, установленного распорядка дня, проживание в общей казарме, несение караульной, гарнизонной, а также внутренней службы, невозможность видеться часто со своими родными и близкими, большие объемы служебных знаний, а также определенных умений и навыков, овладеть которыми необходимо за непродолжительный промежуток времени.

3.1 Теоретическое обоснование модели психолого-педагогического сопровождения адаптации военнослужащих, проходящих военную службу по призыву к условиям военной службы

В настоящее время метод научного моделирования достаточно часто используется в различных областях науки и практики. Данный метод всесторонне отражен в работах Ю.К. Бабанского С.И. Архангельского и В.Г. Афанасьева, которые под моделью понимают некий материальный или мысленно воображаемый объект либо 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 отображения изучаемого процесса. Существует три ключевые ценности, при применении моделирования: простота, наглядность, информационная емкость.

Стоит согласиться с точкой зрения В.И. Долговой, которая под моделью в широком смысле понимает упрощенный мысленный или знаковый образ, какого–либо объекта или системы объектов, используемые в качестве их «заместителя» и средство оперирования [17, с.2].

Термин «модель» применяется для определения образа или вещи, имеющие сходства с иным объектом. В связи с чем, термин «модель» в аспекте проблемы научных экспериментов, применяется для определения эквивалента какого–либо предмета, события или системы, которые выступают прототипом при применении метода моделирования. Модель – это мысленно представленная или материально реализованная система, описывающая или представляющая сочетание характерных качеств и способная заменять объект в ходе познания [57, с.176].

Форма модели определяется по таким признакам, как:

- организованность на основе обусловленных методологических идей;
- внутренняя интерпретируемость составных частей и их взаимосвязей;
- смысловая компактность, позволяющая сохранять модель в памяти без опоры на внешние дополнительные средства закрепления;
- соотношение и взаимозависимость включенных в модель элементов, сообразованных таким образом, что исключение из модели всякого из них способно привести к утрате общих сведений о ней [10, с.143].

Преимуществом модели является наличие у нее характерных черт:

- адекватность, т.е. степень совпадения между исследуемым объектом и создаваемой на его началах моделью;
- динамичность, т.е. ее эффективность благодаря которой можно было бы добиться неизменного отображения возникающих преобразований в обществе.

В настоящее время моделирование педагогических систем выступает одной из приоритетных задач нынешней педагогики и психологии, т.к.

возрастает роль проектирования и продвижение новых передовых способов, соответствующих инновационным теоретическим взглядам отечественной науки.

Педагогическое моделирование представляет собой разработку идей создания педагогических систем, действий или обстоятельств и первоочередных способов их достижения [51, с.304].

Моделирование в теоретическом исследовании также служит задаче создания нового, отсутствующего в практике. Исследователь, изучив отличительные особенности возможных процессов и их направления, выискивает на основе ведущей мысли их принципиально новые комбинации, осуществляет их мысленную компоновку, т.е. моделирует необходимую ситуацию изучаемой системы [72, с.302].

Е.К. Любова полагает, что моделирование – это метод исследования объектов познания на их моделях [цит. по 30, с.78].

Потребность в моделировании появляется в тех случаях, когда:

- системная трудность объекта является стойким препятствием для образования его полного вида на всех уровнях детальности;
- требуется действенное исследование психологического объекта в ущерб детальности прототипа;
- исследованию подлежат психические процессы с высокой степенью неясности и неизвестности их закономерности, от которых они находятся в зависимости;
- необходимо повышение эффективности изучаемого объекта с помощью видоизменения исходных показателей [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 представляет собой наглядную схему, которая представляет разделение общих целей на подцели. Верхняя часть схемы



интерпретируется как цели, ребра или дуги – как отношения между целями. Метод дерева выступает одним из основополагающих методом системного анализа.

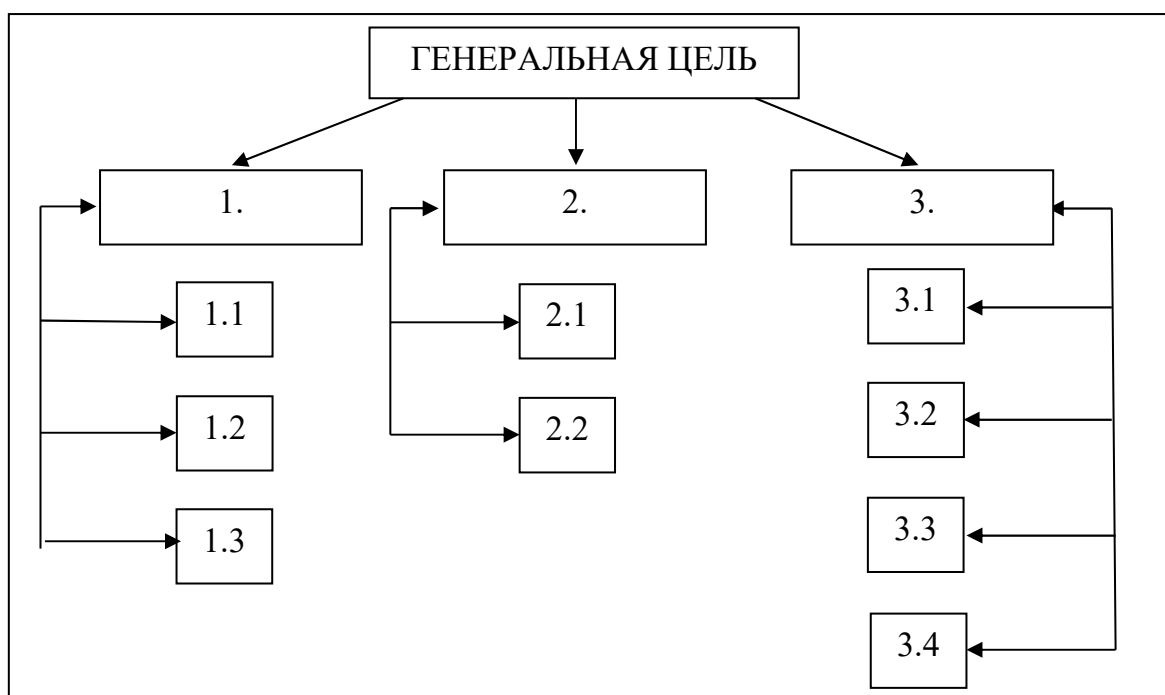


Рисунок 1 – «Дерево целей» исследования психолого-педагогического сопровождения адаптации к условиям военной службы военнослужащих по призыву

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 подтвердить эффективность модели психолого-педагогического сопровождения адаптации военнослужащих по призыву к воинской службе.

1. Изучить теоретические аспекты психолого-педагогического сопровождения адаптации к условиям военной службы военнослужащих по призыву в условиях учебного подразделения.

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

1.2. Выявить особенности адаптации военнослужащих, проходящих военную службу по призыву в условиях учебного подразделения.

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 в условиях учебного подразделения.

Для этого мы используем следующие методы: констатирующий эксперимент и тестирование.

Методики: личностный опросник А. Г. Маклакова и С. В. Чермянина «Адаптивность»(МЛЮ-АМ); опросник «Самочувствие, активность, настроение» (В.А. Доскин, Н.А.Лаврентьева, В.Б.Шарай, М.П.Мирошников);опросник социально-психологической адаптации (К. Роджерс, Р. Даймонд).

**Формирующий компонент.** Разработка и реализация программы психолого-педагогического сопровождения адаптации к условиям военной службы военнослужащих по призыву в условиях учебного подразделения.

**Аналитический компонент.** Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования, проверить эффективность программы психолого-педагогического сопровождения адаптации к условиям военной службы военнослужащих по призыву. Метод: U-критерия МаннаУитни.

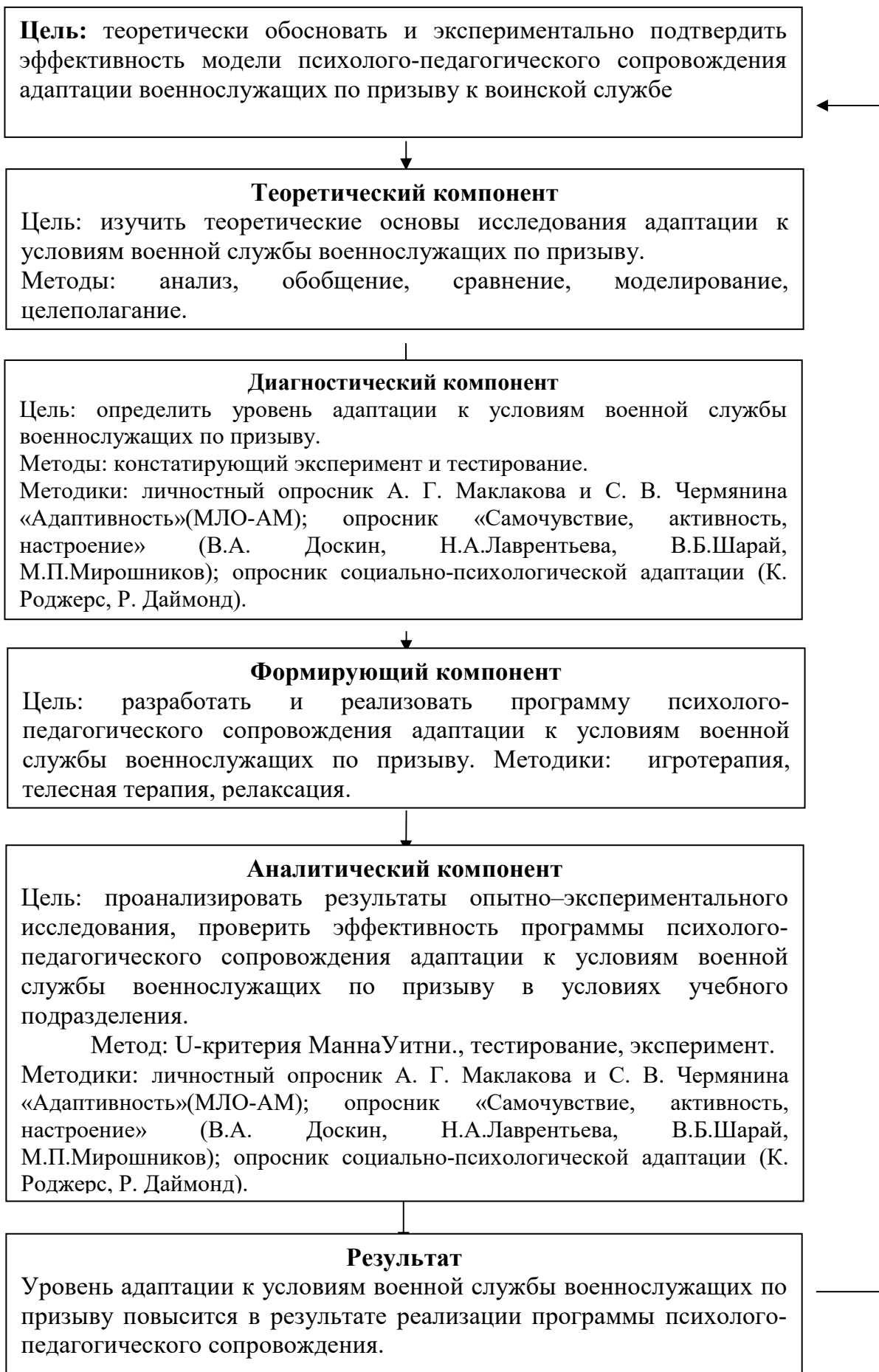


Рисунок 2 – Модель исследования психолого-педагогического сопровождения адаптации к условиям военной службы военнослужащих по призыву

Методики: личностный опросник А. Г. Маклакова и С. В. Чермянина «Адаптивность» (МЛЮ-АМ); опросник «Самочувствие, активность, настроение» (В.А. Доскин, Н.А.Лаврентьева, В.Б.Шарай, М.П.Мирошников); опросник социально-психологической адаптации (К. Роджерс, Р. Даймонд).

Таким образом, применение модели психологической адаптации военнослужащих по призыву за счет внесения в число единой структуры мероприятий позволяет получить результат оптимальных показателей деятельности военнослужащих, увеличивает эффективность взаимодействия с социальным окружением и успешность служебно-боевой деятельности.

### Выводы по главе 1

Проанализировав теоретические аспекты процесса адаптации военнослужащих по призыву, можно сделать следующие выводы:

1. Адаптация представляет собой довольно сложный, многогранный и динамичный процесс взаимодействия личности и окружающей среды, в результате которого происходит выработка новых свойств и форм поведения. Специфическая особенность процесса адаптации обусловлена функциональными резервами организма, а также психологическими качествами личности, степенью его индивидуального развития, характеризующегося совершенством элементов личностной регуляции поведения и деятельности.

2. Адаптация военнослужащих по призыву представляет собой поэтапное перестроение режимов функциональных систем и психики в строгом соответствии с незнакомыми для них правилами и выполняемой деятельностью.

Основополагающими моментами данного вида адаптации следует считать то, что призывавшись в армию, молодые люди попадают в жесткие рамки, установленные требованиями Федеральных законов и общевоинскими уставами. В таких условиях, зачастую, новобранцам тяжело адаптироваться к

новым условиям, что существенно снижает эффективность выполнения боевых задач и задач в повседневной деятельности.

3. Применение модели психологической адаптации военнослужащих по призыву за счет внесения в число единой структуры мероприятий позволяет получить результат оптимальных показателей деятельности военнослужащих, увеличивает эффективность взаимодействия с социальным окружением и успешность служебно-боевой деятельности.

## **ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ АДАПТАЦИИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ПО ПРИЗЫВУ ВООРУЖЕННЫХ СИЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В УСЛОВИЯХ УЧЕБНОГО ПОДРАЗДЕЛЕНИЯ**

### **2.1 Этапы, методы и методики исследования**

Исследование феномена адаптации солдат срочной службы к условиям военной части с разработкой модели психологического сопровождения проходило в четыре этапа:

1. Поисково-подготовительный этап: теоретический анализ литературы в области психологии, определение принципов работы для выполнения констатирующего опытно-экспериментального исследования. На данном этапе была проанализирована психолого-педагогическая литература, в которой содержится определение процесса адаптации, характерные черты адаптации военнослужащих по призыву, кроме того, изучены теоретические подходы моделирования психологического сопровождения представленного типа адаптации. Отобраны подходящие для исследования методики.

2. Констатирующий этап: на данной стадии выполнены первоочередная диагностика, переработка полученных показателей. Произведена психодиагностика тестируемых по выбранным нами методикам, оформлены гистограммы и таблицы.

3. Формирующий этап: включающий в себя реализацию и апробацию модели психолого-педагогического сопровождения адаптации солдат по призыву к условиям армейской среды. Подготовлена программа, включающая в себя лекционные и семинарские занятия, психотренинги. Разработанная программа была введена в процедуру психологического сопровождения адаптации военнослужащих по призыву, включенных в число испытуемых.

4. Контрольно-обобщающий этап: в состав которого входит выполнение вторичной психодиагностики тестируемых экспериментальной и контрольной групп, переработка итогов опытно-экспериментального исследования с раскрытием обоснованности отличий среди выборок с высчитыванием непараметрического U-критерия Манна-Уитни, изучение и резюмирование следствий эксперимента, формулировка заключений, проверка гипотезы.

В созданной модели психолого-педагогического сопровождения, в рамках изучения процесса адаптации военнослужащих по призыву к условиям армейской среды, применялись нижеперечисленные методы и методики:

Теоретический – анализ психолого-педагогической литературы по проблеме, обобщение, сравнение, систематизация экспериментальных и теоретических данных; моделирование.

Эмпирический – методы математической статистики, психолого-педагогического эксперимента, тестирование по методикам:

- личностный опросник А. Г. Маклакова и С. В. Чермянина «Адаптивность»(МЛО-АМ);

- опросник «Самочувствие, активность, настроение» (В.А. Доскин, Н.А.Лаврентьева, В.Б.Шарай, М.П.Мирошников);

- опросник социально-психологической адаптации (К. Роджерс, Р. Даймонд).

Статистический – расчёт непараметрического U-критерия МаннаУитни

Дадим характеристику примененным нами методам и методикам исследования:

Анализ литературы – это исследовательский прием, предусматривающий мыслительный и материальный процесс синтезирования общего на его составляющие, реализуемого в ходе умственной или объектно-практической деятельности человека.



Научный эксперимент представляет собой основополагающий метод познания в целом, психологического исследования в частности. Это динамичное внедрение в обстоятельства с позиции исследователя, выполняющего постепенное оперирование одним либо несколькими переменными и закрепление сопровождающихся перемен в поведении исследуемого объекта [32, с. 115].

В исследовании нашел свое отражение формирующий эксперимент.

Моделирование – это процедура разработки моделей и их применение для формирования понятий о свойствах, системе, взаимоотношениях, взаимосвязях объектов.

Тест представляет из себя непродолжительный опрос, осуществление которого способно являться показателем степени формирования течения каких-либо психических функций и в некотором роде способствует установлению действительного показателя созревания у личности важных умений, знаний, индивидуальных качеств и т.д. Тесты, в большинстве своем, используются для осуществления проверки, чтобы определить, в какой мере психические свойства у проверяемого совпадают с прежде выявленными психическим стандартами и нормами.

Еще одним методом психодиагностики является тестирование. В рамках данного метода применяются унифицированные вопросы и задачи, содержащие конкретную шкалу значений. Тесты используются для унифицированного изучения личностных несоответствий [32, с. 127]. Метод тестирования был реализован в исследовании с помощью методик.

Опросник СПА К.Роджерса, Р.Даймонд (в адаптации А.К. Осницкого, 2004 г.) (см. Приложение 1).

Цель: рассмотрение специфик психологической адаптации сопряженных с этим характеристик индивида.

Методика устанавливает уровень приспособленности человека в общественной обстановке, к числу основ для дезадаптации относит совокупность разного рода факторов: низкий уровень самопрятия; низкий

уровень приятия других; эмоциональный дискомфорт; экстернальность; стремление к доминированию.

Бланк опросника включает в себя 101 утверждение, любое из которых тестируемому следует оценить по отношению к себе, применяя семибалльную шкалу. Обработка исследования выполняется в соответствии с ключом. На основании обработки определяются следующие значения: «доминирование», «ведомость», «эскапизм», «лживость», «приятие других», «неприятие других», «адаптивность», «дезадаптивность», «эмоциональный комфорт», «эмоциональный дискомфорт», «приятие себя», «неприятие себя», «внутренний контроль», «внешний контроль», а также ряд интегральных показателей: «адаптация», «стремление к доминированию», «эмоциональный комфорт», «интернальность», «самопринятие», «принятие других», которые оцениваются согласно формулам.

Опросник «Самочувствие, активность, настроение» (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай, М.П. Мирошников) (см. Приложение 1).

Цель: отражение исследуемых особенностей психоэмоционального состояния.

При проектировании методики разработчики основывались на том, что три основополагающие функционального психоэмоционального состояния – самочувствие, активность и настроение могут быть выражены противоположными суждениями, между которыми имеется непрерывная цепочка промежуточных значений. Опросник включает в себя таблицу, в которую входит 30 пар диаметральных характеристик, передающих специфики функционального личностного состояния, из которых 10 пар причисляют к категории «самочувствие», 10 – к категории «активность» и 10 – к категории «настроение». На бланке между характеристиками размещена рейтинговая шкала, благодаря которой тестируемому необходимо указать уровень проявления у него имеющихся показателей.

По результатам проведенного исследования и полученных итоговых показателей результаты переводятся в баллы от 1 до 7. Числовой результат отображает среднее арифметическое исходных баллов по отдельным видам.

Личностный опросник А. Г. Маклакова и С. В. Чермянина «Адаптивность» (МЛО - АМ), (см. Приложение 1).

Цель: анализ адаптированности исследуемого по следующим критериям: нервно-психическая устойчивость, адаптивные способности, моральная нормативность.

Теоретической базой теста служит представление об адаптации, как об устойчивом протекании действенного привыкания личности к требованиям общественной среды, затрагивающему все уровни деятельности человека. Объективные показатели личной способности к адаптации можно получить, дав оценку поведенческой регуляции, коммуникативным способностям и уровню моральной нормативности.

Тест состоит из 165 утверждений, включающих в себя положительные либо отрицательные ответы исследуемого. Обработка исследования выполняется в соответствии с ключом по следующим шкалам: «достоверность», «адаптивные способности», «нервно-психическая устойчивость», «коммуникативные особенности», «моральная нормативность». Сырые баллы переводятся в звезды, на основании которых трактуются результаты.

Для сопоставления диагностических показателей, полученных в исследовании показателей адаптации исследуемого экспериментальной и контрольной группы, применялся непараметрический критерий-UMаннаУитни.

Рассмотренный метод описывает, достаточно ли мала область перекрещивающихся значений между двумя рядами. Предположим, что в первый ряд мы включаем тот ряд значений, в котором показатели, по предварительной оценке, выше, а во второй ряд - тот, где они предположительно ниже.

При меньшей зоне перекрещивающихся значений, большая вероятность того, что различия достоверны.

Эмпирическое значение критерия  $U$  отображает, насколько больше область совпадения между рядами. Следовательно, если  $U_{эмп}$  меньше, то, вероятнее всего, различия достоверны.

Гипотезы:

$H_0$ : Уровень признака в группе 2 не ниже уровня признака в группе 1.

$H_1$ : Уровень признака в группе 2 ниже уровня признака в группе 1.

Алгоритм расчета критерия Манна-Уитни

1. Соединить полученные показатели в общий ряд, отметить значения, относящиеся к различным выборкам.
2. Распределить показатели, придавая наименьшему показателю наименьший ранг. Общее число рангов ( $n_1 + n_2$ ).
3. Произвести расчет суммы рангов в отдельности для каждой выборки.
4. Выявить максимальную из двух ранговых сумм.
5. Найти значение  $U$ -критерия Манна-Уитни по формуле (1).

$$U = n_1 n_2 + \frac{n_x(n_x + 1)}{2} - T_x, \quad (1)$$

где  $n_1$  – объем выборки №1;

$n_2$  – объем выборки №2;

$T_x$  – большая из двух ранговых сумм;

$n_x$  – объем максимальной выборки:  $n_x = \max(n_1, n_2)$ .

6. Определить критические значения  $U_{кр}$ :

если  $U_{эмп} > U_{кр} (0,05)$ .  $H_0$  – принимается;

если  $U_{эмп} \leq U_{кр} (0,05)$ .  $H_0$  – отвергается.

Таким образом, представленный критерий является значимым и дает возможность вычислить уровень сходства двух групп значений, в том случае

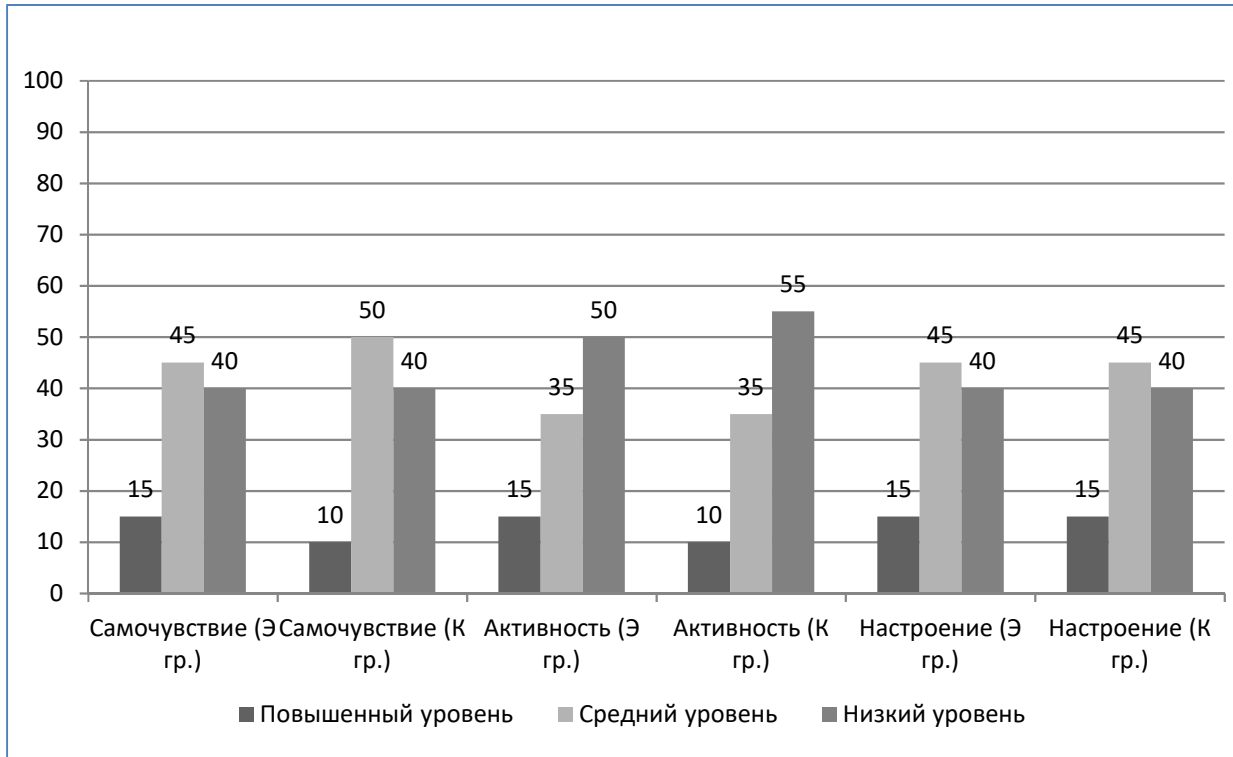
если показатели возможно вывести на шкале порядка, а нормальность их распределения не выявлена.

## 2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

К исследованию привлекались, - 40 военнослужащих по призыву, в период нахождения в учебном подразделении, в возрасте от 18 до 25 лет, призванные на военную службу в начале июня 2022 года, разбитые на две группы по 20 человек (экспериментальная и контрольная группы).

Согласно задачам данного эксперимента, выполнена психодиагностика адаптационных возможностей молодого пополнения с использованием выбранных нами методик.

Психодиагностические показатели констатирующего этапа изучения по опроснику В.А. Доскина, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шарай и М.П. Мирошникова «Самочувствие, активность и настроение» отражены на рисунке 3.



ПРИМЕЧАНИЕ 1 - Э гр – экспериментальная группа; К гр – контрольная группа

Рисунок 3–Показатели самочувствия, активности и настроения на констатирующем этапе эксперимента

15% военнослужащих, включенных в экспериментальную группу, обладают повышенным уровнем по показателю «самочувствие» и 10% срочников из контрольной группы. Для 45% свойственен средний уровень выраженности представленного показателя для экспериментальной группы и 50% для контрольной группы, сниженный уровень присущ обеим группам и составляет 40%.

По критерию «активность» 15% новобранцев имеют высокий уровень выраженности в экспериментальной группе и 10% в контрольной группе, 35% - имеют средний уровень, что характерно для обеих групп, 50% военнослужащих, входящих в экспериментальную группу, обладают высоким уровнем выраженности, что на 5% ниже чем в контрольной - 55%.

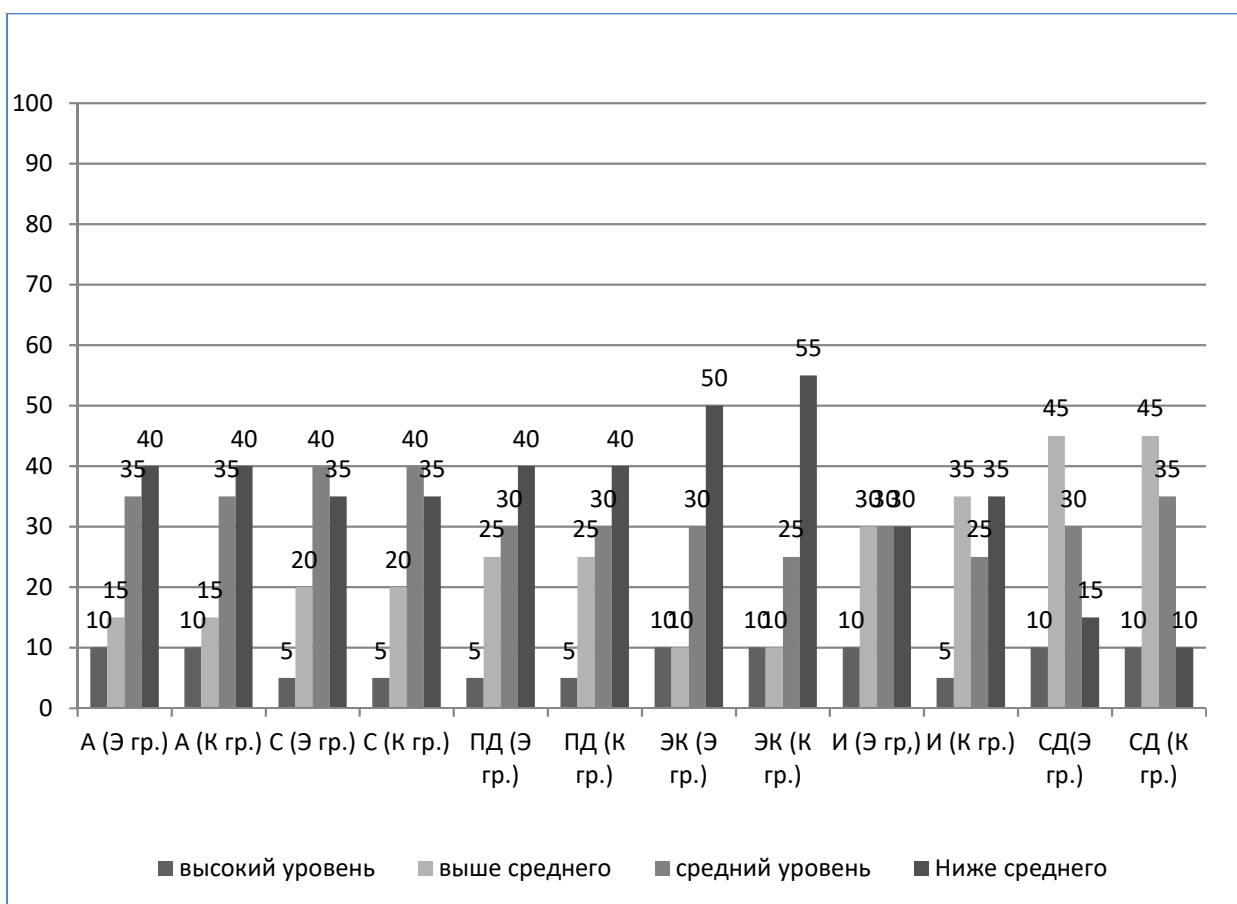
Уровень показателя «настроение», в обеих группах, представляют: высокий уровень - 15%, средний уровень 45% и низкий уровень 40% молодых солдат, соответственно.

Таким образом, в результате тестирования, направленного на установление показателей самочувствия, активности и настроения, установлено, что данные обеих групп существенных различий не имеют.

Проанализировав полученные результаты, можно обратить внимание на то, что большая доля исследуемых имеют заниженный уровень. Вероятнее всего, это связано с недоведением процедуры адаптации до логического завершения. Особенно заниженные результаты наблюдаются по критерию «активность», что обуславливается переменной основной деятельности призывников, составляющие которой еще не в полной мере сложились на данном адаптационном этапе.

В результате полученных данных по методике СПА Роджерса-Даймонд. Исходные показатели психодиагностики отражены в таблице 3 Приложения 2, обобщенные данные – в таблице 7 Приложения 2.

Графически распределение результатов социально-психологической адаптации по уровню проявленности у военнослужащих по призыву на констатирующем этапе изучения продемонстрированы на рисунке 4.



ПРИМЕЧАНИЕ 2 - Э гр – экспериментальная группа; К гр – контрольная группа; А – адаптация; С – самопринятие; ПД – принятие других; ЭК – эмоциональный комфорт; И – интернальность; СД – стремление к доминированию

Рисунок 4–Показатели СПА на констатирующем этапе эксперимента (К. Роджерс, Р. Даймонд)

По 10% солдат-срочников, в двух подгруппах, по интегральному признаку «адаптация» имеют высокий уровень, по 15% испытуемых имеют показатели выше среднего, 35% и 40 %находятся на среднем и ниже среднего соответственно. Результатов, свойственных низкой степени адаптации, не выявлено.

Показатели, свойственные критерию «самопринятие», отразились в соответствующем порядке: у 5% призывников наблюдается высокая степень выраженности, у 20% - выше среднего, у 40% - средний уровень и у 35% - ниже среднего уровня. Низкая степень самопринятия по данному критерию выявлена не была. В обеих группах результаты в полном объеме совпадают.

Высокая оценка признака «принятие других» свойственна 5% исследуемых, 25 % – выше среднего, 30% – средний уровень, и 40% ниже среднего уровня, от общего числа испытуемых. Показатели экспериментальной и контрольной групп абсолютно идентичны. Низкий уровень не установлен.

По показателю «эмоциональный комфорт» по 10% бойцов обладают высоким уровнем в обеих группах, по 10% - выше среднего, 30% - средний уровень в экспериментальной группе и 25% в контрольной, и 50% исследуемых – ниже среднего уровня в экспериментальной группе и 55% - в контрольной. Низкого уровня проявления эмоционального комфорта не выявлено.

Интегральный показатель «интернальность», полученный в рамках проведенного эксперимента распределился следующим образом: у 10% и 5% военнослужащих по призыву – высокий уровень в экспериментальной и контрольной группах соответственно, у 30% и 35% - выше среднего в экспериментальной и контрольной группах соответственно, у 30% и 25% - средний уровень в экспериментальной и контрольной группах соответственно, и у 30% и 25% испытуемых двух групп соответственно проявление данного показателя на уровне ниже среднего. Низкий уровень интернальности для представленной данной выборки не свойственен.

Высокий уровень показателя «стремление к доминированию» характерен для 10% военнослужащих по призыву в каждой группе, уровень выше среднего – для 45% в обеих группах, средний уровень – для 30% и 35% в экспериментальной и контрольной группах соответственно, и уровень ниже среднего – в экспериментальной группе 15% и 10% в контрольной группе. Низкого уровня стремления к доминированию не выявлено.

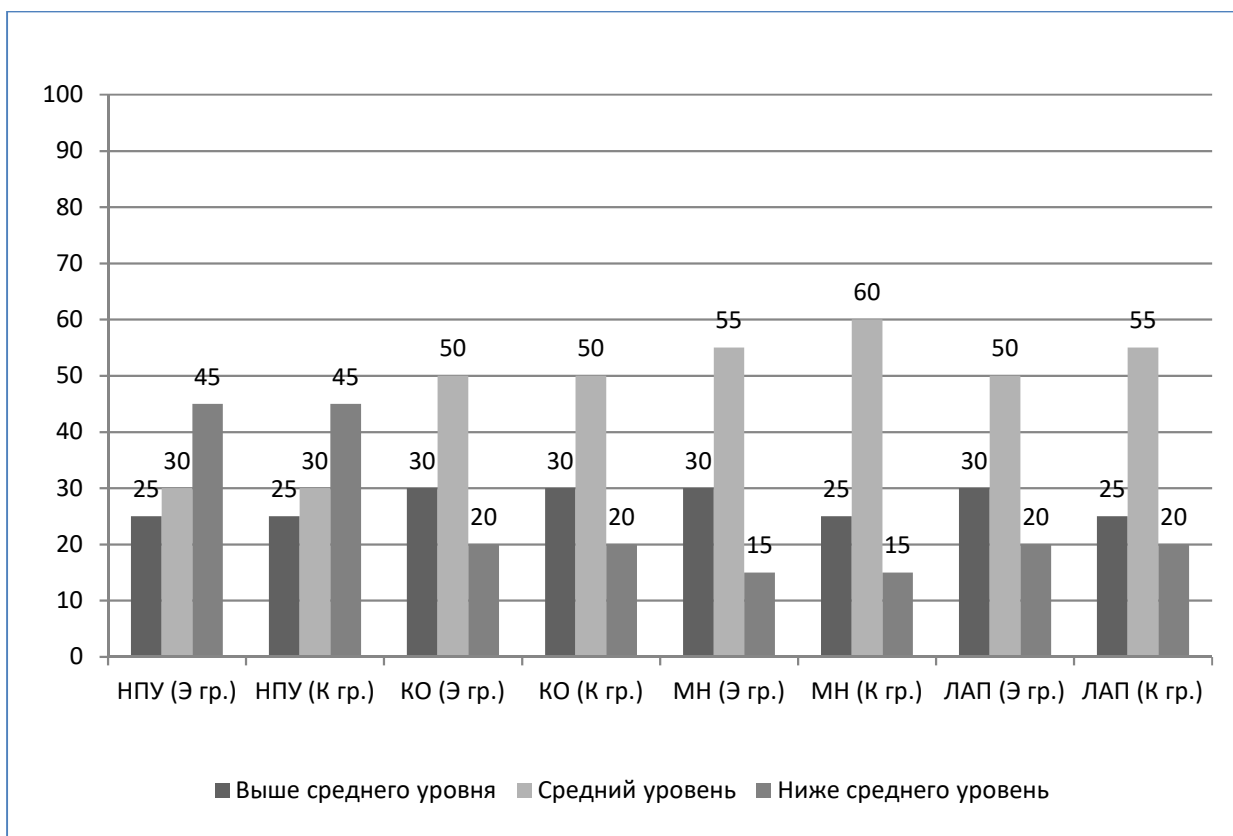
Следует признать, что по большей части показателей значительная часть солдат прибывают на уровне ниже среднего, на что необходимо обратить внимание личному составу и психологической службе воинской части. По критериям «эмоциональный комфорт» и «принятие других», были



получены наиболее низкие результаты, что, вероятнее всего, связано с трудностями в принятии новой социальной ситуации с нетипичными для солдат-срочников условиями и обязательствами.

На констатирующем этапе исследования также был использован личностный опросник А. Г. Маклакова и С. В. Чермянина «Адаптивность» (МЛО - АМ), который помог определить личностный адаптационный потенциал военнослужащих по призыву. Исходные показатели психодиагностики по методике отражены в таблице 4 Приложения 2, обобщенные данные – в таблице 8 Приложения 2.

Результаты распределения показателей адаптивности в группе военнослужащих-срочников на констатирующем этапе исследования продемонстрированы на рисунке 5.



ПРИМЕЧАНИЕ 3 - Э гр – экспериментальная группа; К гр – контрольная группа; НПУ – нервно-психическая устойчивость; КО – коммуникативные особенности; МН – моральная нормативность; ЛАП – личностный адаптационный потенциал

Рисунок 5–Показатели адаптивности у призывников на констатирующем этапе эксперимента по личностному опроснику А. Г. Маклакова и С. В. Чермянина «Адаптивность» (МЛО - АМ)

25% военнослужащим-срочникам свойственен высокий уровень НПУ и поведенческой регуляции в каждой подгруппе, определяющий повышенную адекватную самооценку и истинное принятие действительности. Для 30% исследуемых свойственен средний уровень НПУ в каждой группе. Для 45% типичен низкий уровень поведенческой регуляции в каждой группе, отражающийся в предрасположенности к нервно-психическим срывам, нарушениях адекватности самооценки и реальном восприятии действительности.

Коммуникативные особенности отражены в экспериментальной и контрольной выборке в таком виде, как, по 30% срочников имеет высокий уровень развития коммуникативных способностей, у них не возникает конфликтных ситуаций с окружающими, вполне спокойно налаживаются коммуникации с однополчанами. 50% испытуемых характерен средний уровень развития исследуемого параметра. 20% призывников присущ низкий уровень развития коммуникативных способностей, они испытывают трудности в установлении взаимоотношений с окружающими, агрессивны и конфликтны.

В диагностируемой группе показатели моральной нормативности солдат выглядят так: у 30% бойцов преобладает высокий уровень моральной нормативности в экспериментальной группе и 25% в контрольной группе, в действительности определяют свое место в коллективе, ориентируются в правилах поведения. Для 55% исследуемых в экспериментальной группе и 60% в контрольной группе типичен средний уровень выражения рассматриваемого показателя. 15% исследуемых в экспериментальной группе и контрольной группе свойственен низкий уровень моральной нормативности. Для представленной категории людей свойственна дезориентация в коллективе, а также нежелание соблюдать установленные правила.

Благодаря представленному методу психодиагностики можно определить уровень личностного адаптационного потенциала призывников

на констатирующем этапе эксперимента и обозначить группы различной адаптации среди исследуемых.

Для группы высокой (30% и 25% испытуемых экспериментальной и контрольной групп) и нормальной адаптации (50% и 55% испытуемых экспериментальной и контрольной групп) свойственны такие адаптационные особенности как:

- легко приспосабливаются к новым условиям;
- не испытывают трудностей при вхождении в новый коллектив;
- правильно разбираются в ситуации;
- своевременно вырабатывают стратегию своего поведения;
- не конфликтны;
- обладают высокой степенью защиты от стрессовых ситуаций.

Группе с удовлетворительным адаптационным потенциалом (по 20% испытуемых в каждой группе) свойственны особенности разного рода акцентуаций, которые обычно компенсируются и обнаруживаются в результате изменения направленности деятельности. Результат адаптации во многом определяется внешними условиями среды. Данная группа людей характеризуется невысокой эмоциональной устойчивостью, у них случаются асоциальные срывы, проявляется агрессия и конфликтность. К таким лицам необходим особый подход, обязательное наблюдение, корректирующие мероприятия.

В целях проверки гипотезы, предложенной нами, о том, что процесс адаптации военнослужащих по призыву может быть более успешным благодаря использованию подготовленной модели психолого-педагогического сопровождения, выполнена математическая обработка результатов по U-критерию Манна-Уитни (Приложение 2, таблица 9). Для расчета нами была использована программа STATISTICA 6.0.

Таблица 1 – Результаты математической обработки диагностических показателей в контрольной и экспериментальной группах на констатирующем этапе эксперимента

Методика	Диагностические показатели	U-критерий Манна Уитни	Уровни значимости
Опросник «САН» (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай, М.П. Мирошников)	Самочувствие	192	$p>0,05$
	Активность	181	$p>0,05$
	Настроение	181	$p>0,05$
Опросник социально-психологической адаптации К. Роджерса, Р. Даймонда (в адаптации А. К. Осницкого, 2004 г.)	Адаптация	199	$p>0,05$
	Самопринятие	199	$p>0,05$
	Принятие других	189	$p>0,05$
	Эмоциональный комфорт	184	$p>0,05$
	Интернальность	196	$p>0,05$
	Стремление к доминированию	197	$p>0,05$
Опросник «Адаптивность»	Нервно-психическая устойчивость	198	$p>0,05$
	Коммуникативные особенности	197	$p>0,05$
	Моральная нормативность	194	$p>0,05$
	Личностный адаптационный потенциал	199	$p>0,05$

Выполненные нами расчеты указывают на отсутствие статистически значимых различий в диагностических показателях испытуемых экспериментальной и контрольной групп на констатирующем этапе эксперимента. Данные математической статистики отражены в Приложении 2.

Как мы видим, из данных, полученных по завершении констатирующего этапа психодиагностики, в среднем 40% военнослужащих-срочников требуются вспомогательные процедуры психолого-педагогического сопровождения процесса адаптации. Для представленной группы военнослужащих свойственны слабовыраженная нервно-психическая

устойчивость, проблемы в области межличностных взаимоотношений, ослабленность моральной нормативности, сниженные показатели самочувствия, активности и настроения, сложности в сфере принятия себя и других, эмоциональный дискомфорт.

## Выводы по главе 2

Таким образом, опытно-экспериментальное исследование процесса адаптации военнослужащих по призыву к армейской среде позволяет сделать следующие выводы.

1. Исследование феномена адаптации военнослужащих срочной службы к условиям военной службы с разработкой модели психолого-педагогического сопровождения следует осуществлять в четыре этапа: поисково-подготовительный (исследовательский), констатирующий, формирующий, контрольно-обобщающий.

В качестве диагностического инструментария избран следующий комплекс методик: опросник «Самочувствие, активность, настроение» В.А. Доскина, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шарай, М.П. Мирошникова; опросник СПА К. Роджерса и Р. Даймонд; личностный опросник А. Г. Маклакова и С. В. Чермянина «Адаптивность» (МЛЮ - АМ).

2. Из данных, полученных по завершении констатирующего этапа и психодиагностики, в среднем 40% военнослужащих-срочников требуются вспомогательные процедуры психолого-педагогического сопровождения процесса адаптации.

Для представленной группы военнослужащих свойственны слабовыраженная нервно-психическая устойчивость, проблемы в области межличностных взаимоотношений, ослабленность моральной нормативности, сниженные показатели самочувствия, активности и настроения, сложности в сфере принятия себя и других, эмоциональный дискомфорт.

### **ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ АДАПТАЦИИ К УСЛОВИЯМ ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ПО ПРИЗЫВУ В ВООРУЖЕННЫХ СИЛАХ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В УСЛОВИЯХ УЧЕБНОГО ПОДРАЗДЕЛЕНИЯ**

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

В целях обоснования гипотезы, предложенной нами, выработана программа психолого-педагогического сопровождения адаптации военнослужащих по призыву, призванных в ряды Вооруженных Сил в июне 2021 года, на базе учебного подразделения одной из воинских частей Центрального военного округа.

Актуальность разработанной программы обусловлена спецификой адаптационных механизмов, присущих процессу адаптации военнослужащих по призыву. Поступившие на военную службу молодые люди сталкиваются с различного рода ограничениями, не свойственными для них ранее, попадают в жесткие рамки, установленные требованиями Общевоинских уставов. Им тяжело адаптироваться к новым условиям, что существенно снижает эффективность выполнения боевых задач и задач в повседневной деятельности. Кроме того, несвоевременно выявленные и неправильно скорректированные психические расстройства, вызванные дезадаптацией военных, могут привести к страшным и непоправимым последствиям, таким как самоубийства, неуставные взаимоотношения, дезертирство, издевательства, или вовсе причинение смерти сослуживцам.

Внутренний ресурс для повышения действенности воспитательного процесса состоит в совершенствовании адаптации военнослужащих по призыву к различным видам деятельности. Данный факт обуславливается

тем, что успех при организации учебно-воспитательного процесса напрямую зависит от специфики протекания адаптации.

Представленная программа нацелена на предупреждение и исправление признаков дезадаптации личности, усиления самоудовлетворения служебной деятельностью, формирование у военнослужащих способностей саморегуляции и управления своим психоэмоциональным состоянием, усовершенствование умений положительного самопринятия и принятия других.

Целью представленной программы служит формирование преимущественно высокого уровня социально-психологической адаптации военнослужащих срочной службы.

Задачи программы:

- 1) активирование положительной деятельности бойцов, ориентированной на совладение с психическими преградами, представляемыми картинами неодолимости барьеров (неуставные взаимоотношения);
- 2) создание подходящей обстановки для персонального развития военнослужащих;
- 3) формирование сплоченности воинского коллектива;
- 4) генерирование внутриличностной решимости и готовности к исполнению служебных обязанностей;
- 5) приобретение способности коммуникативного общения;
- 6) овладение способностями форсировать психотравмирующие факторы, способные оказывать негативное влияние на психику, и сбрасывать эмоциональное напряжение.

Структура программы включает в себя:

1. Проведение мероприятий с личным составом, а именно: лекционные занятия на темы, связанные с понятием адаптации и характерными признаками ее протекания у военнослужащих по призыву; семинарский и

практических занятий, предназначенных для совершенствования эмоционального интеллекта.

2. Комплекс коррекционно-развивающих занятий с военнослужащими по призыву: 10 занятий, соединяющих в себе элементы информирования, практического применения умений, игровой терапии, моделирование и преодоление психических преград, релаксации и арт-терапии.

Занятия должны проводиться не реже одного раза в неделю с военнослужащими срочной службы и не реже одного раза в месяц с администрацией нештатного учебного подразделения; протяженность занятия – 2 часа. В состав группы входит 20 военнослужащих по призыву.

Участники – военнослужащие по призыву, призванные в армию в июне 2021 года; администрация роты молодого пополнения.

Условия проведения: групповая форма, в помещении комнаты досуга и информирования учебного подразделения; в условиях отсутствия посторонних, не привлекаемых к занятиям лиц, рекомендуется использование фоновой, расслабляющей музыки, способствующей снятию психологического напряжения и повышению эмоционального настроения.

Оснащение программы - учебный класс либо комната информирования и досуга, оборудованная местами для посадки группы из 20 человек, технические средства, обеспечивающие воспроизведение видео и звука, бумага, фломастеры, шариковые ручки и цветные карандаши.

Планируемые результаты:

1. Устранение психологических преград, противодействующих продуктивности социально-психологической адаптации к служебной и боевой подготовке.

2. Овладение психотехническими средствами саморегуляции негативных эмоциональных состояний.

3. Выработка устойчивости к психотравмирующим факторам, поднятие самооценки, работоспособности, снижение уровня психо-эмоционального напряжения.



4. Освоение техник снятия эмоционального напряжения и налаживания коммуникативного общения.

Структурно каждое из занятий включает в себя следующие составные части:

1. Вводная часть, в которой определяется проблематика, а также содержатся разминочные упражнения.

2. Основная часть, которая охватывает значительную часть времени и способствует решению поставленных задач.

3. Заключительная часть.

Предназначена для обобщения основных результатов.

Тематическое планирование (см. таблицу 8) и конспекты занятий программы представлены в Приложении 3.

Занятие № 1. Тема: «Я и моя служба».

Направлено на развитие правильных, отвечающих действительности взглядов о прохождении военной службы в рядах Вооруженных Сил. Последующие восемь занятий содержат в себе основополагающие элементы программы.

Занятие № 2. Тема: «Что такое адаптация».

Нацелено на развитие понимания процесса адаптации, и ее формированию солдат. Помимо этого, занятие содержит в себе методики, способствующие получению обратной связи о себе и своих поступках, освоить методы конструктивной работы с трудностями, и формирования сплоченности воинского коллектива.

Занятие № 3. Тема: «Я и стресс».

Способствует осознанию и вербализации своих понятий о стрессе, установлению персональных сложностей, испытываемых солдатами в данный период времени, собственных средств противоборства психотравмирующим воздействиям. Упражнения развивают мастерство самоконтроля в обстоятельствах, вызывающих стресс, и их последствиях.

Занятие № 4, 5 Тема: «Учусь расслабляться» и «Хозяин эмоций».

Знакомят с приемами устранения эмоционального напряжения, приобретения действенных способностей использования мышечных, дыхательных и других релаксационных техник, развития умений совладания с самим собой.

Занятие № 6. Тема: «Уверенность в себе»

Нацелено на создание адекватной самооценки и включает в себя элементы тренинга асертивности.

Занятие № 7. Тема: «Общение»

Направлено на приобретение способностей коммуникативного общения. Упражнения и игры демонстрируют первостепенность всевозможных направлений и видов референтивной деятельности.

Занятие № 8. Тема: «Поведение в конфликте»

Знакомит со стратегиями действенного сотрудничества в кризисных ситуациях, оказывающих негативное влияние на психику. На лекции изучаются основополагающие тактики поведения в конфликтных ситуациях. Приобретенные навыки реализуются в практических упражнениях.

Занятие № 9. Тема: «Мы – команда».

Военнослужащие принимают участие в практических тренингах, направленных на формирование сплоченности воинского коллектива, налаживание психологического климата и поэтапное создание команды.

Занятие № 10. Тема: «Я иду вперед».

Заключительное занятие резюмирующего характера. Упражнения, включенные в его состав, позволяют участникам осознать успех выполненной работы. Лекция на тему: «Адаптация солдат срочной службы» для личного состава воинской части содействует формированию взглядов о понятии, признаках и основных периодах данного процесса. Материал, изложенный на лекции, позволяет личному составу создать для военнослужащих срочной службы наиболее благоприятную среду данного процесса адаптации.

На семинарском занятии на тему: «Развиваем эмоциональный интеллект» изучается степень развития изученного психологического явления у личного состава воинской части как показатель, воздействующий на благополучие адаптации военнослужащих срочной службы.

Упражнения, включенные в данное занятие, способствуют осознанию и развитию составляющих эмоционального интеллекта.

Испытание данной программы проходило в период с июня по сентябрь 2021 года.

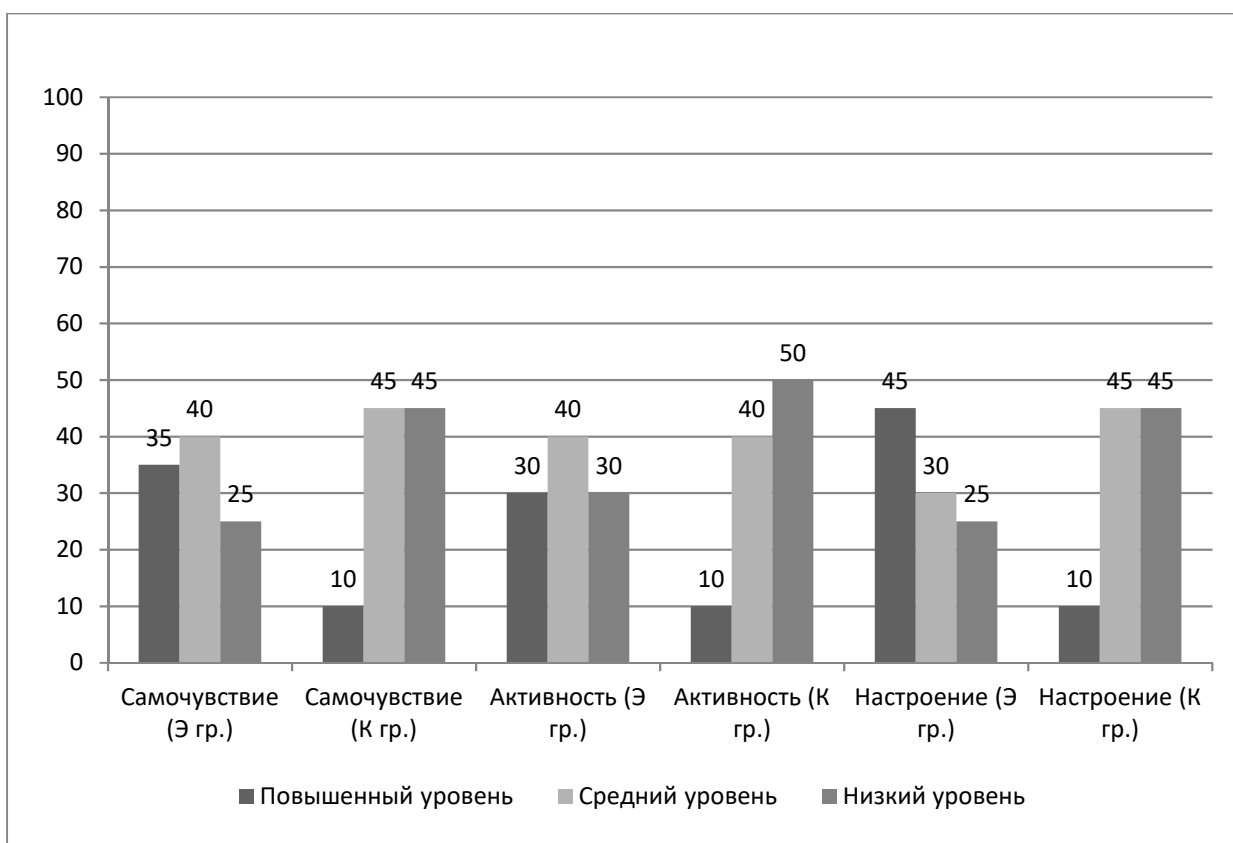
Таким образом, нами была реализована программа психолого-педагогического сопровождения адаптации военнослужащих по призыву роты молодого пополнения и организована ее апробация.

В программу вошло 10 корректирующих занятий с военнослужащими по призыву и 2 занятия с администрацией учебного подразделения.

### 3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

В целях установления рентабельности продвижения созданной программы психолого-педагогического сопровождения адаптации военнослужащих по призыву к условиям армейской среды, воплощенной в одноименной модели, проведено вторичное психодиагностическое изучение с использованием таких же методик, примененных на констатирующем этапе эксперимента.

После проведения коррекционных мероприятий по сопровождению адаптационного процесса к армейской среде, в экспериментальной группе, состоящей из 20 военнослужащих-срочников, по методике «Самочувствие, активность, настроение» получены следующие показатели психодиагностики. (см. таблицы 11 и 14 Приложения 4), и которые представлены на рисунке 6.



ПРИМЕЧАНИЕ 4 - Э гр – экспериментальная группа; К гр – контрольная группа

Рисунок 6–Показатели самочувствия, активности и настроения на формирующем этапе эксперимента

35% военнослужащих, включенных в экспериментальную группу, обладают повышенным уровнем по показателю «самочувствие». Для 40% свойственен средний уровень выраженности, сниженный уровень присущ 25% солдат.

По критерию «активность» 30% новобранцев имеют высокий уровень выраженности, 40% - имеют средний уровень, 30% военнослужащих, входящих в экспериментальную группу, обладают низким уровнем выраженности.

Уровень показателя «настроение», представляют: высокий уровень - 45%, средний уровень 30% и низкий уровень 25% молодых солдат, соответственно.

Ниже представлены результаты психодиагностического исследования, полученные при повторном обследовании респондентов контрольной группы, которые не принимали участие в формирующем этапе эксперимента.

10% военнослужащих, включенных в контрольную группу, обладают повышенным уровнем по показателю «самочувствие». 40% свойственен средний уровень выраженности, сниженный уровень присущ, так же 40% солдат.

По критерию «активность» 10% новобранцев имеют высокий уровень выраженности, 40% - имеют средний уровень, 50% военнослужащих, входящих в контрольную группу, обладают низким уровнем выраженности.

Уровень показателя «настроение», представляют: высокий уровень - 10%, средний уровень 45% и низкий уровень 45% молодых солдат, соответственно.

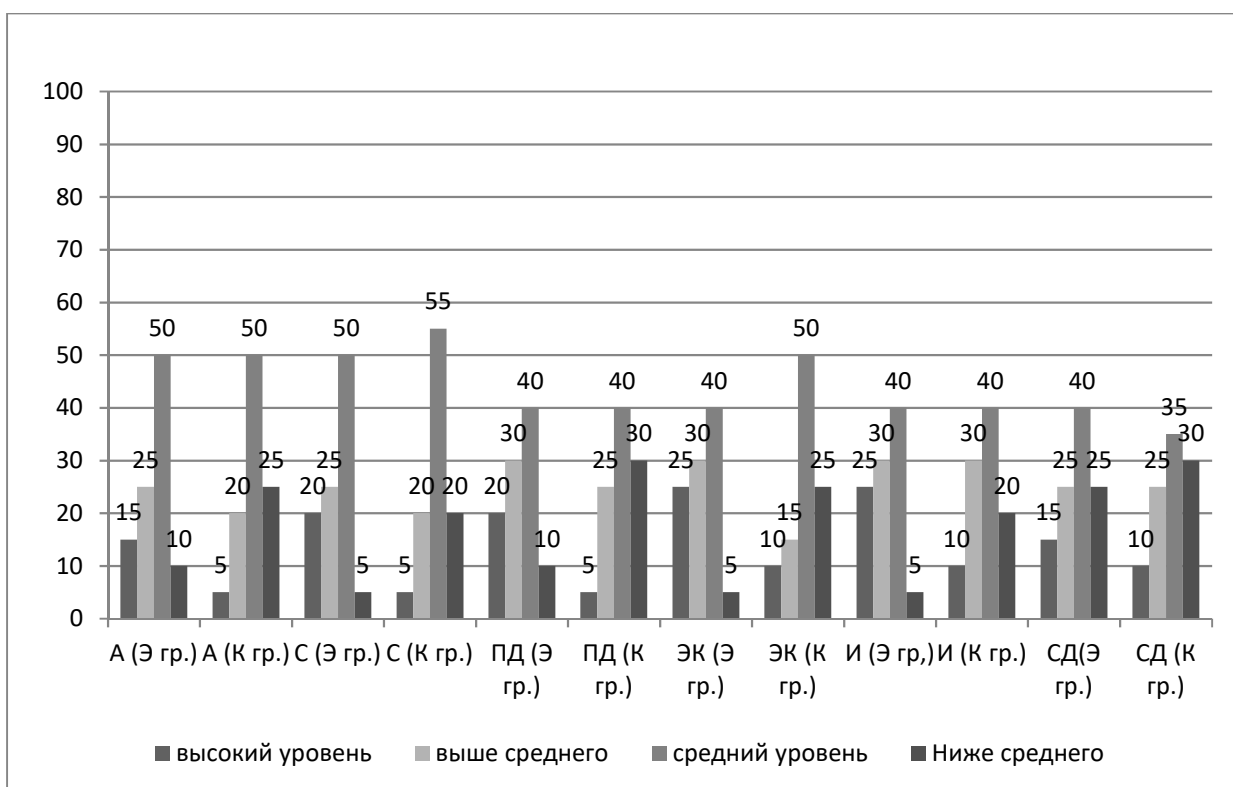
На представленной диаграмме, отражены показатели самочувствия, активности и настроения, которые в экспериментальной группе имеют большую выраженность, чем в контрольной.

Сравним показатели, полученные по результатам двух исследований, до реализации программы и после, используя предложенную таблицу 17 Приложения 4.

Таким образом, представленная нами модель психолого-педагогического сопровождения адаптационного процесса в экспериментальной группе военнослужащих по призыву благоприятствовала повышению уровня самочувствия, активности и настроения.

После чего перейдем к показателям, собранным по методике СПА (см. таблицы 12 и 15 Приложения 4).

Сравнение результатов адаптации у военнослужащих, двух групп исследуемых, на формирующем этапе эксперимента отражены на рисунке 7.



ПРИМЕЧАНИЕ 5 - Э гр – экспериментальная группа; К гр – контрольная группа; А – адаптация; С – самопринятие; ПД – принятие других; ЭК – эмоциональный комфорт; И – интернальность; СД – стремление к доминированию

Рисунок 7–Показатели СПА на формирующем этапе эксперимента по опроснику К. Роджерса, Р. Даймонд

15% солдат-срочников, по интегральному признаку «адаптация» имеют высокий уровень, 25% испытуемых имеют показатели выше среднего, 50% и 10 % находятся на среднем и ниже среднего соответственно. Результатов, свойственных низкой степени адаптации, не выявлено.

Показатели, свойственные критерию «самопринятие», отразились в соответствующем порядке: у 20% призывников наблюдается высокая степень выраженности, у 25% - выше среднего, у 50% - средний уровень и у 5% - ниже среднего уровня. Низкая степень самопринятия по данному критерию выявлена не была.

Высокая оценка признака «принятие других» свойственна 20% исследуемых, 30 % – выше среднего, 40% – средний уровень, и 10% ниже среднего уровня, от общего числа испытуемых экспериментальной группы. Низкий уровень не установлен.

По показателю «эмоциональный комфорт»: 25% бойцов обладают высоким уровнем, 30% - выше среднего, 40% - средний уровень, и 5% исследуемых – ниже среднего уровня.

Интегральный показатель «интернальность», полученный в рамках проведенного эксперимента распределился следующим образом: у 25% военнослужащих по призыву – высокий уровень, у 30% - выше среднего, у 40% - средний уровень, и 5% испытуемых проявление данного показателя на уровне ниже среднего.

Высокий уровень показателя «стремление к доминированию» характерен для 15% военнослужащих по призыву, уровень выше среднего – для 25%, средний уровень – 40%, и уровень ниже среднего – 25%.

Иначе выглядит процентное соотношение показателей по представленной методике в контрольной группе испытуемых.

5% солдат-срочников, по интегральному признаку «адаптация», на формирующем этапе, имеют высокий уровень, 20% испытуемых имеют показатели выше среднего, 50% и 25 % находятся на среднем и ниже среднего соответственно.

Показатели, свойственные критерию «самопринятие», отразились в соответствующем порядке: у 5% призывников наблюдается высокая степень выраженности, у 20% - выше среднего, у 55% - средний уровень и у 20% - ниже среднего уровня.

Высокая оценка признака «принятие других», в контрольной группе свойственна 5% исследуемых, 25 % – выше среднего, 40% – средний уровень, и 30% ниже среднего уровня, от общего числа испытуемых.

По показателю «эмоциональный комфорт»: 10% бойцов обладают высоким уровнем, 15% - выше среднего, 50% - средний уровень, и 25% исследуемых – ниже среднего уровня.

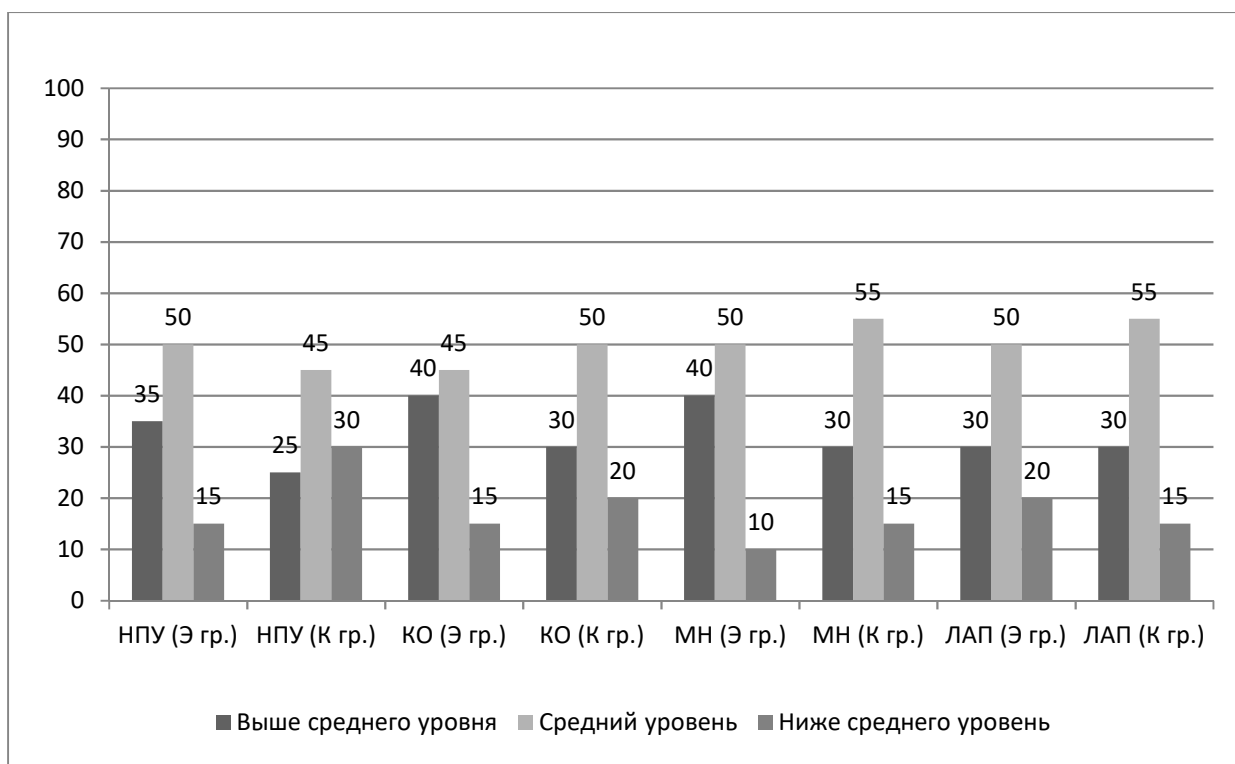
Интегральный показатель «интернальность», распределился следующим образом: у 10% военнослужащих по призыву – высокий уровень,

у 30% - выше среднего, у 40% - средний уровень, и 20% испытуемых проявление данного показателя на уровне ниже среднего.

Высокий уровень показателя «стремление к доминированию» характерен для 10% военнослужащих по призыву, уровень выше среднего – для 25%, средний уровень – 35%, и уровень ниже среднего – 30%.

Соотнесем показатели до эксперимента и после, отраженные в таблице 18 Приложения 4 в процентном соотношении. Таким образом, у солдат экспериментальной группы выработалась установка повышению эффективности процесса адаптации.

После проведения повторного исследования по методике «Адаптивность» (МЛЮ - АМ), были собраны следующие показатели (см. таблиц 13, 16 Приложения 4). Процентное распределение данных показателей адаптивности у солдат срочной службы на контрольном этапе эксперимента проиллюстрировано на рисунке 8.



ПРИМЕЧАНИЕ 6 - Э гр – экспериментальная группа; К гр – контрольная группа; НПУ – нервно-психическая устойчивость; КО – коммуникативные особенности; МН – моральная нормативность; ЛАП – личностный адаптационный потенциал

Рисунок 8–Показатели адаптивности у солдат на формирующем этапе эксперимента по опроснику «Адаптивность» (МЛЮ - АМ)



35% военнослужащим-срочникам свойственен высокий уровень НПУ и поведенческой регуляции. Для 50% исследуемых свойственен средний уровень НПУ и для 15% типичен низкий уровень поведенческой регуляции.

Коммуникативные особенности отражены в таком виде, как: 30% имеют уровень выше среднего, 45% испытуемых характерен средний уровень развития исследуемого параметра. 15% призывников присущ низкий уровень развития коммуникативных способностей.

В диагностируемой группе показатели моральной нормативности солдат выглядят так: у 40% бойцов преобладает высокий уровень моральной нормативности, 50% исследуемым типичен средний уровень выражения рассматриваемого показателя. 10% исследуемых свойственен низкий уровень моральной нормативности.

Показатели ЛАП, после формирующего этапа в экспериментальной группе распределились следующим порядком: у 30% военнослужащих по призыву – высокий уровень, у 50% - нормальный, у 20% - удовлетворительный.

Соответствующие результаты у исследуемых контрольной группы получили следующее процентное соотношение.

25% военнослужащим-срочникам свойственен высокий уровень НПУ и поведенческой регуляции. Для 45% исследуемых свойственен средний уровень НПУ и для 30% типичен низкий уровень поведенческой регуляции.

Коммуникативные особенности отражены в таком виде, как: 30% имеют выше среднего, 50% испытуемых характерен средний уровень развития исследуемого параметра, 20% призывников присущ ниже среднего.

В диагностируемой группе показатели моральной нормативности солдат выглядят так: у 30% бойцов преобладает высокий уровень моральной нормативности, 55% исследуемым типичен средний уровень выражения рассматриваемого показателя. 15% исследуемых свойственен низкий уровень моральной нормативности.

Показатели ЛАП в контрольной группе распределились следующим образом: у 30% военнослужащих по призыву – высокий уровень, у 55% - нормальный, у 15% - удовлетворительный уровень личностного адаптационного потенциала.

На рисунке 8 отражено, что в экспериментальной группе значения нервно-психической устойчивости, коммуникативных особенностей, моральной нормативности, а также личностного адаптационного потенциала располагаются выше уровня, чем в контрольной группе.

Сравним показатели до реализации программы и после, представленные в таблице 19 Приложения 4.

Как видим, экспериментальной группе солдат в большей степени типичен выраженный рост показателей адаптации.

С целью подтверждения выдвинутой нами гипотезы, как и после проведения констатирующего этапа, выполнена математическая обработка результатов по U-критерию Манна-Уитни, представленная в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты математической обработки диагностических показателей в контрольной и экспериментальной группах на формирующем этапе эксперимента

Методика	Диагностические показатели	U-критерий Манна Уитни	Уровни значимости
1	2	3	4
Опросник «САН» (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай, М.П. Мирошников)	Самочувствие	115	$p \leq 0,05$
	Активность	124	$p \leq 0,05$
	Настроение	101	$p \leq 0,01$
Опросник социально-психологической адаптации К. Роджерса, Р. Даймонда (в адаптации А. К. Осницкого, 2004 г.)	Адаптация	153	$p > 0,05$
	Самопринятие	116	$p \leq 0,05$
	Принятие других	116	$p \leq 0,05$
	Эмоциональный комфорт	129	$p \leq 0,05$
	Интернальность	169	$p > 0,05$
	Стремление к доминированию	175	$p > 0,05$
Опросник «Адаптивность»	Нервно-психическая устойчивость	128	$p \leq 0,05$
	Коммуникативные особенности	134	$p \leq 0,05$
	Моральная нормативность	143	$p > 0,05$
	Личностный адаптационный потенциал	144	$p > 0,05$

Все результаты, полученные в ходе проведения исследований по методике опросника «Самочувствие, активность, настроение», как мы видим в таблице, существенно отличаются по оценке критериев настроения в экспериментальной группе на констатирующем и формирующем этапах эксперимента ( $U_{кр} = 114$  при  $p \leq 0,01$ ).

Соответственно, вследствие реализации формирующего эксперимента величина  $U_{эмп}$  снижается, т.е. стремится к зоне значимости или её достигает, Данный факт является признаком роста уровня личностного благополучия,

представляющего собой одно из выражений успешного протекания процесса адаптации.

По методике опросника СПА К. Роджерса, Р. Даймонд, рамках математической обработки, истинные различия типичны для всех показателей психодиагностики, полученных по результатам исследования экспериментальной группы.

После проведенного эксперимента, военнослужащие экспериментальной группы чувствовали себя более комфортно и раскрепощено, почувствовали уверенность.

Поданным личностного опросника А. Г. Маклакова и С. В. Чермянина «Адаптивность» (МЛО - АМ), подлинные отличия свойственны всем результатам адаптационных составляющих, собранных в результате исследования экспериментальной группы.

В результате чего, в рамках проверки модели психолого-педагогического сопровождения адаптации к условиям военной службы у военнослужащих по призыву, появилась установка к повышению эффективности процесса адаптации. Возросла компетентность в взаимоотношениях, увеличилась степень эмоционального постоянства, бойцы получили навыки саморегуляции.

По результатам сравнительного анализа собраны сведения относительно подлинности отличий в диагностических значениях, обобщенных в таблице 20 Приложение 4:

1. Имеют место быть подлинные отличия на констатирующем и формирующем этапах эксперимента между полученными психодиагностическими значениями: «настроение»  $U_{\text{Экс}}=101$  расположено в зоне значимости; «самочувствие», «активность», «самопринятие», «принятие других», «эмоциональный комфорт», «нервно-психическая устойчивость», «коммуникативные способности»  $U_{\text{Экс}}$  значится в зоне неопределённости, но стремится к зоне значимости; у остальных параметров  $U_{\text{Экс}}$  располагается в зоне не значимости, но стремиться к зоне неопределённости.

2. Подлинных отличий между диагностическими показателями на данных этапах эксперимента у контрольной группы не установлено, процесс адаптации проходил естественным путём.

Подводя итог можно прийти к выводу о продуктивности подготовленной нами модели психолого-педагогического сопровождения военнослужащих по призыву к армейской среде в условиях учебного подразделения. У испытуемых данной программы установилась тенденция на уверенный рост адаптационных показателей: самочувствия, активности, настроения, самопринятия, принятия других, нервно-психической устойчивости, моральной нормативности.

### 3.3 Технологическая карта внедрения программы

Технологическая карта состоит из структурообразующих, выстроенных в определенной последовательности установок, включающих в свой состав целенаправленный, глубокосодержательный, контролирующе - рефлексивный компоненты.

Характерные признаки технологической карты:

- структурированность;
- алгоритмичность при работе с информацией;
- технологичность и обобщённость;
- интерактивность.

Создание технологической карты начинается с поименования этапов, после этого обозначаются цели, то есть уточняется, чего следует достигнуть на определённом этапе внедрения. Затем следует блок содержания, в котором конкретизируются обозначенные цели. Далее анализируются приемы и формы, благодаря которым достигается поставленная цель.

Кроме того, в технологической карте необходимо отражать временной промежуток проведения этапов, указывать лиц, ответственных за достижение цели по результатам исследования. Подготовленная технологическая карта внедрения (Приложение 5) включает в себя 7 этапов:

1. Целеполагание внедрения по теме «Модель психолого-педагогического сопровождения адаптации военнослужащих, проходящих военную службу по призыву, в условиях учебного подразделения».

2. Создание определенной психологической установки на внедрение.

3. Исследование предмета внедрения.

4. Опережающее познание предмета внедрения.

5. Тотальное изучение предмета внедрения.

6. Повышения качества работы над темой.

7. Передача опыта изучения предмета внедрения.

В целях повышения эффективности адаптационного процесса, нами были выработаны необходимые рекомендации для лиц непосредственно имеющих отношение к такому роду деятельности.

Рекомендации для военнослужащих, проходящих военную службу по призыву:

1. Воспринимай службу в армии как проверку на прочность, главную ступень самопознания, способ получить опыт, важные познания, умения и навыки.

2. Не подчиняйся личным тревогам, учись управлять отрицательными эмоциями.

3. Найди себе подходящее занятие, и не оставайся наедине с собой и негативными мыслями.

4. В свободное время занимайся спортом, прочтением книг, просмотром телепередач и т.д.

5. Налаживай знакомства и дружеские отношения, конфликтные ситуации старайся разрешать конструктивно, мирными способами.

6. Не принимай близко к сердцу мелкие неприятности, учись относиться с юмором к житейским неурядицам.

7. В случае возникновения проблем, не оставляй напоследок ее решение. При принятии важных решений рассмотри все возможные варианты, попроси совета у друзей или проконсультируйся со специалистом.

9. Исполняй требования Общевоинских уставов, придерживайся общепринятым правилам поведения, установленным в обществе.

10. Не стесняйся проявлять собственные таланты и способности. Возможно, в армии ты найдешь новые стороны для их раскрытия.

11. В случае необходимости своевременно обращай к специалистам медицинской или психологической службы, а также командному составу.

12. Отмечай свои победы и достижения, замечай даже незначительные улучшения в деятельности, которая дается с трудом.

13. Не вини себя за неудачи, но тщательно разберись в ситуации, чтобы в последующем их избежать.

14. Пытайся из каждой ситуации выделить положительную сторону, даже если кажется, что это невозможно.

Рекомендации командирам и начальникам:

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.



Рекомендации для психологической службы:

1. Своевременное осуществление психодиагностических исследований для того, чтобы установить адаптационный уровень военнослужащих.
2. Обнаружение «группы риска» - военнослужащих, обладающих низким адаптационным потенциалом.
3. Выполнение программ психолого-педагогического сопровождения процесса адаптации военнослужащих по призыву.
4. Круглогодичное содействие по вопросам адаптации с медицинской службой и командным составом.
5. Осуществление воспитательной работы с личным составом по вопросам адаптации военнослужащих по призыву.
6. Выполнение психолого-педагогической подготовки командного состава путем проведения различного рода тренингов.
7. Донесение до военнослужащих по призыву и личного состава методов и техники психорегуляции.
8. Формирование безликой психологической почты с обратной связью по поставленным в ней вопросам.
9. Организация групп психологической помощи для военнослужащих по призыву, переживающих проблемы.
10. Осуществление работ по предотвращению адаптационных проблем с личным составом и военнослужащими срочной службы путем проведения семинарских и лекционных занятий, лекции, тренингов, оформления стендов и стенгазет и т.д.

На основании вышеизложенного, нами были разработаны важные рекомендации для военнослужащих по призыву, командирам и начальникам, для психологической службы воинской части.

Выводы по главе 3

Выполненная нами исследовательская работа по организации психолого-педагогического сопровождения адаптации военнослужащих по призыву дает возможность сделать следующие выводы.

1. Создана и проведена программа психолого-педагогического сопровождения адаптации военнослужащих по призыву роты молодого пополнения. В состав данной программы входит 10 коррекционных занятий с военнослужащими по призыву и 2 занятия с администрацией учебного подразделения.

2. В рамках проверки модели психолого-педагогического сопровождения адаптации к условиям военной службы у военнослужащих по призыву, появилась установка к повышению эффективности процесса адаптации. Возросла компетентность в взаимоотношениях, увеличилась степень эмоционального постоянства, бойцы получили навыки саморегуляции.

Имеют место быть подлинные отличия на констатирующем и формирующем этапах эксперимента между полученными психодиагностическими значениями: «настроение» УЭкс=101 расположено в зоне значимости; «самочувствие», «активность», «самопринятие», «принятие других», «эмоциональный комфорт», «нервно-психическая устойчивость», «коммуникативные способности» УЭкс значится в зоне неопределённости, но стремится к зоне значимости; у остальных параметров УЭкс располагается в зоне не значимости, но стремиться к зоне неопределённости.

Отличий между диагностическими показателями на данных этапах эксперимента у контрольной группы не установлено, процесс адаптации проходил естественным путём. Можно прийти к выводу о продуктивности подготовленной нами модели психолого-педагогического сопровождения военнослужащих по призыву к армейской среде в условиях учебного подразделения. У испытуемых данной программы установилась тенденция на уверенный рост адаптационных показателей: самочувствия, активности,

настроения, самопринятия, принятия других, нервно-психической устойчивости, моральной нормативности.

3. В целях повышения эффективности адаптационного процесса, нами были выработаны необходимые рекомендации для военнослужащих по призыву, командирам и начальникам, для психологической службы воинской части.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проанализировав процесс оптимизации адаптации военнослужащих проходящих военную службу по призыву в условиях учебного подразделения при помощи реализации разработанной модели психолого-педагогического сопровождения сделаны следующие выводы.

Адаптация представляет собой довольно сложный, многогранный и динамичный процесс взаимодействия личности и окружающей среды, в результате которого происходит выработка новых свойств и форм поведения. Специфическая особенность процесса адаптации обусловлена функциональными резервами организма, а также психологическими качествами личности, степенью его индивидуального развития, характеризующегося совершенством элементов личностной регуляции поведения и деятельности.

Адаптация военнослужащих по призыву представляет собой поэтапное перестроение режимов функциональных систем и психики в строгом соответствии с незнакомыми для них правилами и выполняемой деятельностью.

Основополагающими моментами данного вида адаптации следует считать то, что призывавшись в армию, молодые люди попадают в жесткие рамки, установленные требованиями Федеральных законов и общевойсковыми уставами. В таких условиях, зачастую, новобранцам тяжело адаптироваться к новым условиям, что существенно снижает эффективность выполнения боевых задач и задач в повседневной деятельности.

Применение модели психологической адаптации военнослужащих по призыву за счет внесения в число единой структуры мероприятий позволяет получить результат оптимальных показателей деятельности военнослужащих, увеличивает эффективность взаимодействия с социальным окружением и успешность служебно-боевой деятельности.

Исследование феномена адаптации военнослужащих срочной службы к условиям военной службы с разработкой модели психолого-педагогического сопровождения следует осуществлять в четыре этапа: поисково-подготовительный (исследовательский), констатирующий, формирующий, контрольно-обобщающий.

В качестве диагностического инструментария избран следующий комплекс методик: опросник «Самочувствие, активность, настроение» В.А. Доскина, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шарай, М.П. Мирошникова; опросник СПА К. Роджерса и Р. Даймонд; личностный опросник А. Г. Маклакова и С. В. Чермянина «Адаптивность» (МЛЮ - АМ).

Из данных, полученных по завершении констатирующего этапа и психодиагностики, в среднем 40% военнослужащих-срочников требуются вспомогательные процедуры психолого-педагогического сопровождения процесса адаптации.

Для представленной группы военнослужащих свойственны слабовыраженная нервно-психическая устойчивость, проблемы в области межличностных взаимоотношений, ослабленность моральной нормативности, сниженные показатели самочувствия, активности и настроения, сложности в сфере принятия себя и других, эмоциональный дискомфорт.

На основе результатов данного исследования была реализована программа психолого-педагогического сопровождения адаптации военнослужащих по призыву роты молодого пополнения и организована ее апробация.

В программу вошло 10 корректирующих занятий с военнослужащими по призыву и 2 занятия с администрацией учебного подразделения.

В рамках проверки модели психолого-педагогического сопровождения адаптации к условиям военной службы у военнослужащих по призыву, появилась установка к повышению эффективности процесса адаптации.

Взросла компетентность в взаимоотношениях, увеличилась степень эмоционального постоянства, бойцы получили навыки саморегуляции.

Имеют место быть подлинные отличия на констатирующем и формирующем этапах эксперимента между полученными психодиагностическими значениями: «настроение» УЭкс=101 расположено в зоне значимости; «самочувствие», «активность», «самопринятие», «принятие других», «эмоциональный комфорт», «нервно-психическая устойчивость», «коммуникативные способности» УЭкс значится в зоне неопределённости, но стремится к зоне значимости; у остальных параметров УЭкс располагается в зоне не значимости, но стремиться к зоне неопределённости.

Отличий между диагностическими показателями на данных этапах эксперимента у контрольной группы не установлено, процесс адаптации проходил естественным путём.

Можно прийти к выводу о продуктивности подготовленной нами модели психолого-педагогического сопровождения военнослужащих по призыву к армейской среде в условиях учебного подразделения.

У испытуемых данной программы установилась тенденция на уверенный рост адаптационных показателей: самочувствия, активности, настроения, самопринятия, принятия других, нервно-психической устойчивости, моральной нормативности.

В целях повышения эффективности адаптационного процесса, нами были выработаны необходимые рекомендации для военнослужащих по призыву, командирам и начальникам, для психологической службы воинской части.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Александровский, Ю. А. Психогении в экстремальных ситуациях [Текст] / Ю.А. Александровский, О.С. Лобастов, Л.И. Спивак. – Москва: Пер Сэ, 2013. – 243 с.
2. Асмолов, А. Г. Психология личности: принципы общепсихологического анализа [Текст] / Александр Асмолов. – Москва: Смысл, 2002. – 416 с.
3. Барабанщиков, А. В. Военная педагогика и психология [Текст]: учебное пособие / Александр Барабанщиков. – Москва: Воениздат, 2016. – 240 с.
4. Бахвалова, А. А. Психологическое благополучие молодых людей: взаимосвязь с адаптивностью, гибкостью и ригидностью [Текст] / Алла Бахвалова // Психологическое исследование: теория, методология, практика; сборник II Сибирского психологического форума. – Томск: ТГУ, 2007. – С. 620-623.
5. Баюкова, Н. О. Педагогическая поддержка адаптации младших школьников в образовательно-развивающей среде [Текст]: дис. ... канд. пед. наук / Баюкова Надежда Олеговна. – Магадан, 2007. – 21 с.
6. Березин, Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека [Текст] / Феликс Березин. – Санкт-Петербург, Питер 2014. – 228 с.
7. Битянова, М. Р. Адаптация ребенка в школе: диагностика, коррекция, педагогическая поддержка [Текст] / Марина Битянова. – Москва: Педагогический поиск, 2004. – 123 с.
8. Бочкарева, З. В. Субъективное благополучие и оценка здоровья как показатель социально-психологической адаптивности человека [Текст] / Зоя Бочкарева // Психологическое исследование: теория, методология, практика; сборник II Сибирского психологического форума. – Томск: ТГУ, 2007. – С. 636-640.

9. Военная психология [Текст]: учебное пособие / под. ред. А. Маклакова. – Санкт-Петербург: Питер, 2014. – 426 с.
10. Военная психология [Текст]: учебное пособие / под. ред. М. Феденко. – Москва: ВПА, 2012. – 334 с.
11. Гапко, Т. А. Возрастная периодизация и адаптация организма [Текст] / Т.А. Гапко, С.Т. Тулегенов, Е.Д. Даленов // Предпринимательство, конкурентоспособность и качество жизни: проблемы и перспективы их обеспечения в современных условиях / Материалы Международной научно-практической конференции. – Павлодар, 2002. – Т. 2. – С. 50-54.
12. Глемба, Л. В. Методика работы заместителя командира по воспитательной работе по организации и обеспечению условий адаптации и социализации военнослужащих в подразделении [Текст]: учебно-методическое пособие / Людмила Глемба. – Новосибирск: НВВКУ, 2008. – 98 с.
13. Громов, Д.В. Психологические изменения, наблюдающиеся у солдат срочной службы и курсантов вузов вследствие прохождения службы (обучения) [Текст] / Дмитрий Громов // Труды Института психологии им. Л.С. Выготского Российского Государственного Гуманитарного Университета. – 2012. – С. 5451-5463.
14. Дарвин, Ч.О. выраженности ощущений у человека и животных [Текст] / Ч.Дарвин, П.Экман. – Санкт-Петербург: Питер, 2013. – 320 с.
15. Дедовщина в армии [Текст]: учебное пособие / под. ред. С. Белановского // Сборник социологических материалов. – Москва: Воениздат, 2011. – 137 с.
16. Долгова, В.И. К проблеме формирования готовности психолога образования к сопровождению процессов управления инновационной деятельностью [Текст] / Валентина Долгова // Наука. Теория и практика. – 2012. – С. 55-63.



17. Долгова, В.И. Методические рекомендации по подготовке квалификационной работы на факультете психологии ЧГПУ [Текст] / В.И. Долгова, Л.В. Иванова. – Челябинск: Изд-во: ЧГПУ, 2008. – 64 с.
18. Долгова, В.И. Моделирование процессов формирования профессиональной коммуникативной компетентности [Текст] / В.И.Долгова, Е.В. Мельник// В сборнике: Forms of social communication in the dynamics of human society development Materials digest of the XXXVII International Research and Practice Conference and the III stage of the Championship in philological, historical and sociological sciences.– London, 2013. – С. 66-69.
19. Дубицкая, О. Б. Адаптация личности к условиям жизнедеятельности как фактор психического здоровья [Текст] / Ольга Дубицкая// Предпринимательство, конкурентоспособность и качество жизни: проблемы и перспективы их обеспечения в современных условиях; материалы Международной научно-практической конференции. – Павлодар, 2002. – С. 64-68.
20. Дьяченко, М. И. Военная психология и педагогика [Текст] / Михаил Дьяченко. – Минск: БГУ, 2015. – 337 с.
21. Дьяченко, М. И. Психологические проблемы готовности к деятельности [Текст] / М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович. – Минск: БГУ, 2016. – 176 с.
22. Егорова, Л. Г. Факторы адаптации студентов к учебно-воспитательному процессу технического вуза [Текст]: дис. ... канд. пед. наук / Людмила Егорова. – Санкт-Петербург, 2013. – 28 с.
23. Ильин, Е. П. Психофизиология состояний человека [Текст] / Евгений Ильин. – Санкт-Петербург: Питер, 2005. – 421 с.
24. Казначеев, В. П. Современные аспекты адаптации [Текст] / Влаиль Казначеев. – Новосибирск, Наука 2000. – 192 с.
25. Квасов, С. Е. Социально-психологические аспекты адаптации молодого пополнения к военной службе [Текст] / С.Е. Квасов, А.А. Кузнецов. – Нижний Новгород: Военно-медицинский институт, 2015. – 145 с.

26. Кирышов, Н. И. Социально-педагогические проблемы теории и практики комплексного подхода к воспитанию в воинском коллективе [Текст] / Николай Кирышов.– Москва: ВПА им. В. И. Ленина, 2014. – 141 с.

27. Коломинский, Я. Л. Психология личных взаимоотношений в коллективе [Текст] / Яков Коломинский. – Минск: БГУ, 2012. – 278 с.

28. Константинов, В. В. К вопросу о понятии "адаптация" [Электронный ресурс] / Всеволод Константинов // Проблемы социальной психологии личности. – Режим доступа: [http://psyjournals.ru/sgu\\_socialpsy/issue/30306\\_full.shtml](http://psyjournals.ru/sgu_socialpsy/issue/30306_full.shtml). – Загл. с экрана.

29. Корель, Л. В. Социология адаптации: вопросы теории, методологии и методики [Текст] / Людмила Корель.– Новосибирск: Наука, 2005. – 423 с.

30. Коршеров, Н. Г. Адаптация военнослужащих, проходящих военную службу по призыву в течение одного года, к условиям военно-профессиональной деятельности: исследование и оптимизация [Электронный ресурс] / Н.Г. Коршеров, Д.А. Ситмбетов Д. А. // Саратовский научно-медицинский журнал. – 2011.– №1. – С. 21-26. - Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/adaptatsiyavoennosluzhaschih-prohodyaschih-voennuyu-sluzhbu-po-prizyvu-v-techenieodnogo-goda-k-usloviyam-voenno-professionalnoy>. – Загл. с экрана.

31. Корытков, В. А. Педагогическое обеспечение профессиональной адаптации военнослужащих по призыву в частях противовоздушной обороны Вооруженных сил России [Текст]: дисс. ...канд. пед. наук / Владимир Корытков.– Новосибирск, 2013. – 178 с.

32. Кулакова, М. В. Особенности использования методов психокоррекции с целью оптимизации процесса психологической адаптации военнослужащих, проходящих службу по призыву [Электронный ресурс] / Мария Кулакова // Вестник Кемеровского государственного университета.– 2014. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-ispolzovaniya-metodovpsihokorreksii-s-tselyu-optimizatsii-protssessa-psihologicheskoy-adaptatsiivoennosluzhaschi>. – Загл. с экрана.

33. Маклаков, А. Г. Общая психология [Текст]: учебник для вузов / Анатолий Маклаков. – Санкт-Петербург: Питер, 2007. – 634 с.
34. Маслова, Ж. М. Психологические факторы адаптации и профессионального роста сотрудников ГИБДД [Текст]: дисс. ...канд. психол. наук / Жанна Маслова.– Санкт-Петербург: СПбУ МВД РФ, 2010. – 32 с.
35. Медин, Р. Н. Психологическое обеспечение адаптации к службе военнослужащих по призыву [Текст] / Роман Медин// Актуальные вопросы современной психологии: материалы III Междунар. науч. конф. – Челябинск, 2015. – С. 58-60.
36. Налчаджян, А. А. Социально-психологическая адаптация личности (Формы, механизм и стратегии) [Текст] / Альберт Налчаджян. – Ереван: Арег, 2014. – 312 с.
37. Неронова, О. Э. Специфика адаптации военнослужащих к службе в армии [Электронный ресурс] / Ольга Неронова // Вестник Воронежского государственного технического университета.–2014. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/spetsifika-adaptatsii-voennosluzhaschih-k-sluzhbev-armii>. – Загл. с экрана.
38. Никонов, В. П. Психическая адаптация в боевой обстановке режима чрезвычайного положения [Текст] / В.П. Никонов, И. И. Козловский // Безопасность. Информационный сборник. –2015. – № 7-8. – С. 56-61.
39. Подоляк, С. В. Практические вопросы военной психологии [Текст] / Сергей Подоляк. – Москва: Воениздат, 2012. – 244 с.
40. Петровский, В. А. К психологии активности личности [Текст] / Вадим Петровский. – Москва, НИУ 2015. – 51 с.
41. Ромм, М. В. Адаптация личности в социуме: Теоретико-методологический аспект [Текст] / Марк Ромм.– Новосибирск: Наука, 2002. – 275 с.
42. Селье, Г. Стресс без дистресса [Текст] / Ганс Селье. – Москва: Прогресс, 1982. – 128 с.

43. Сенокосов, Ж. Г. Социально-психологическая адаптация молодых солдат к воинской службе [Текст]: дисс. ... канд. психол. наук / Жорж Сенокосов. – Москва: ВПА, 2013. – 264 с.
44. Скок, А. С. Социальные технологии в системе управления военной организации [Текст] / Александр Скок.– Москва: ВУ, 2015. – 160 с.
45. Соколова, Е. В. Хорошие «плохие» дети. Психологическое сопровождение детей с трудностями обучения и адаптации [Текст] / Елена Соколова. – Новосибирск: Сова, 2004. – 324 с.
46. Татьянченко, Н. П. Адаптация военнослужащих по призыву к условиям службы[Текст] / Наталья Татьянченко // Вестник Московского университета МВД России.– 2012. – №7. – С.15-23.
47. Теория и практика воспитательной работы [Текст]: учебное пособие / под. ред. Т. Черняевой Т. Н. – Новосибирск: НВВКУ, 2014.– 176 с.
48. Тимаков, В. Д. Медицина и научно-технический прогресс [Текст] / Владимир Тимаков. – Москва: Коламмист, 2012. – 100 с.
49. Утлик, Э. П. Естественно-научные основы военной психологии [Текст] / Эрнст Утлик. – Москва, 2010. – 267 с.
50. Философские проблемы теории адаптации [Текст]: учебное пособие / под. ред. под ред.Г. Царегородцева. – Москва: Наука, 2000. – 322 с.
51. Чайка, В. Г. Социально-психологическая адаптация офицеров, увольняющихся в запас, к трудовой деятельности [Текст]: дисс. ...канд. психол. наук / Виктор Чайка.– Москва, 2013. – 212 с.
52. Шилова, Т. А. Диагностика психолого-социальной дезадаптации детей и подростков [Текст]: практическое пособие / Татьяна Шилова. – Москва: Айрис-пресс, 2005. – 112 с.
53. Штак, С. В. Анализ проблемы социально-психологической адаптации в условиях трансформации Российского общества [Текст] / Светлана Штак. – Кемерово: Кемеровский Государственный университет, 2014. – 58 с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Методики диагностики социально-психологической адаптации солдат срочной службы к условиям военной части

Опросник «Самочувствие, активность, настроение» (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай, М.П. Мирошников).

Тест предназначен для оперативной оценки функционального состояния испытуемых, включая показатели самочувствия, активности и настроения.

Испытуемых просят соотнести свое состояние с рядом признаков по многоступенчатой шкале. Шкала состоит из индексов (3 2 1 0 1 2 3) и расположена между тридцатью парами слов противоположного значения, отражающих подвижность, скорость и темп протекания функций (активность), силу, здоровье, утомление (самочувствие), а также характеристики эмоционального состояния (настроение). Испытуемый должен выбрать и отметить цифру, наиболее точно отражающую его состояние в момент обследования.

#### Тестовый материал

1.	Самочувствие хорошее	3	2	1	0	1	2	3	Самочувствие плохое
2.	Чувствую себя сильным	3	2	1	0	1	2	3	Чувствую себя слабым
3.	Пассивный	3	2	1	0	1	2	3	Активный
4.	Малоподвижный	3	2	1	0	1	2	3	Подвижный
5.	Веселый	3	2	1	0	1	2	3	Грустный
6.	Хорошее настроение	3	2	1	0	1	2	3	Плохое настроение
7.	Работоспособный	3	2	1	0	1	2	3	Разбитый
8.	Полный сил	3	2	1	0	1	2	3	Обессиленный
9.	Медлительный	3	2	1	0	1	2	3	Быстрый
10.	Бездеятельный	3	2	1	0	1	2	3	Деятельный
11.	Счастливый	3	2	1	0	1	2	3	Несчастный
12.	Жизнерадостный	3	2	1	0	1	2	3	Мрачный
13.	Напряженный	3	2	1	0	1	2	3	Расслабленный
14.	Здоровый	3	2	1	0	1	2	3	Больной
15.	Безучастный	3	2	1	0	1	2	3	Увлеченный
16.	Равнодушный	3	2	1	0	1	2	3	Взволнованный

17.	Восторженный	3	2	1	0	1	2	3	Унылый
18.	Радостный	3	2	1	0	1	2	3	Печальный
19.	Отдохнувший	3	2	1	0	1	2	3	Усталый
20.	Свежий	3	2	1	0	1	2	3	Изнуренный
21.	Сонливый	3	2	1	0	1	2	3	Возбужденный
22.	Желание отдохнуть	3	2	1	0	1	2	3	Желание работать
23.	Спокойный	3	2	1	0	1	2	3	Озабоченный
24.	Оптимистичный	3	2	1	0	1	2	3	Пессимистичный
25.	Выносливый	3	2	1	0	1	2	3	Утомляемый
26.	Бодрый	3	2	1	0	1	2	3	Вялый
27.	Соображать трудно	3	2	1	0	1	2	3	Соображать легко
28.	Рассеянный	3	2	1	0	1	2	3	Внимательный
29.	Полный надежд	3	2	1	0	1	2	3	Разочарованный
30.	Довольный	3	2	1	0	1	2	3	Недовольный

#### Ключ к тесту

- Вопросы на самочувствие – 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.
- Вопросы на активность – 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.
- Вопросы на настроение – 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

#### Обработка и интерпретация результатов теста

При обработке оценки респондентов перекодируются следующим образом: индекс 3, соответствующий неудовлетворительному самочувствию, низкой активности и плохому настроению, принимается за 1 балл; следующий за ним индекс 2 – за 2; индекс 1 – за 3 балла и так до индекса 3 с противоположной стороны шкалы, который соответственно принимается за 7 баллов (внимание: полюса шкалы постоянно меняются).

Положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные – низкие. По этим "приведенным" баллам и рассчитывается среднее арифметическое как в целом, так и отдельно по активности, самочувствию и настроению. Например, средние оценки для выборки из студентов Москвы равны:

- самочувствие – 5,4;
- активность – 5,0;
- настроение – 5,1.

При анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение. У отдохнувшего человека оценки активности, настроения и самочувствия обычно примерно равны. По мере нарастания усталости соотношение между ними изменяется за счет относительного снижения самочувствия и активности по сравнению с настроением.

#### Опросник социально-психологической адаптации

К. Роджерса, Р. Даймонда (в адаптации А. К. Осницкого, 2004 г.)

Предназначен для изучения особенностей социально-психологической адаптации и связанных с этим черт личности.

#### 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 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 один из семи вариантов оценок, пронумерованных цифрами от 0 до 6, подходящий, по вашему мнению:

- 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.

№п/п	Показатели	Номера высказываний	Нормы
1	а	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
	б	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	а	Лживость - 34, 45, 48, 81, 89	(18-45) 18-36
	б	Лживость + 8, 82, 92, 101	
3	а	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, 13, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91, 98	(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

Вопросы под номерами 1, 3, 20, 24, 31, 39, 46, 93 не используются ни в одной шкале.

#### Интегральные показатели

- Адаптация:  $A = a/a + b * 100$ ;
- Самопринятие:  $S = a/a + 1.6b * 100$ ;
- Принятие других:  $L = 1.2a/1.2a + b * 100$ ;
- Эмоциональный комфорт:  $E = a/a + b * 100$ ;
- Интернальность:  $I = a/a + 1.4b * 100$ ;
- Стремление к доминированию:  $D = 2a/2a + b * 100$ ;

Интерпретация результатов 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.

#### Текст опросника

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 ото 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 переживании 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 отношение 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 относятся, любят 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 том, чтобы кто-то был рядом.
37. Приняв решение, следует ему.

38. Принимая, казалось бы, самостоятельные решения, не может освободиться от влияния других людей.
39. Испытывает чувство вины, даже если 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 нафантазировать лишнего, словом, не от мира сего.
53. Человек, терпимый к людям, 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 он выразил себя, проявил свою индивидуальность, свое «Я».
60. Боится того, что подумают о нем другие.
61. Честолюбив, равнодушен к успеху, похвале: в том, что для него существенно, старается быть среди лучших.
62. Человек, в котором 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 рассеянности, 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. Презирает 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 его 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 всерьез его не воспринимает; в лучшем случае к нему снисходительны, просто терпят.
100. Беспокоится, что лица противоположного пола слишком занимают его мысли.
101. Все свои привычки считает хорошими.

Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (А.Г. Маклаков, С.В. Чермянин).

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

Инструкция к тесту. 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 все 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 знакоюсь 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, 153v 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 стены.

Наименование шкал и количество ответов, совпавших с ключом				
АС	НПУ	КП	МН	Стены
104->	68->	25->	18->	1
103-87	67-52	24-22	17-16	2
86-72	51-41	21-19	15-14	3
71-57	40-30	18-16	13-12	4
56-43	29-20	15-14	11-10	5
42-36	19-15	13-12	9	6
35-29	14-10	11-10	8-7	7
28-23	9-8	9-8	6	8

22-19	7-6	7-6	5	9
18 и менее	5 и менее	5 и менее	4 и менее	10

Показатель по шкалам «АС», «КП», «МН» 1 - 3 балла – низкие показатели, 4 - 5 баллов – удовлетворительные показатели, 6 - 8 баллов – хорошие показатели, 9 - 10 баллов – высокие показатели

Интерпретация результатов теста

Интерпретация основных шкал методики "Адаптивность"

Наименование шкалы	Уровень развития качеств	
	Ниже среднего (1-3 стенов)	Выше среднего (7-10 стенов)
НПУ	Низкий уровень поведенческой регуляции, определенная склонность к нервнопсихическим 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, затруднение в построении контактов с окружающими, проявление агрессивности, повышенная конфликтность.	Высокий уровень развития коммуникативных способностей, 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

	<p>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.</p>
1-2	<p>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).</p>

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Результаты диагностики констатирующего этапа исследования

Таблица 3 - Результаты, полученные по опроснику «Самочувствие, активность, настроение» (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай, М.П. Мирошников), на констатирующем этапе эксперимента

№ п/п	Группа	Самочувствие	Активность	Настроение
1	Экспериментальная	5,2	4,8	5,2
2	Экспериментальная	5,4	5,0	5,1
3	Экспериментальная	4,0	4,3	3,8
4	Экспериментальная	5,1	5,0	5,0
5	Экспериментальная	3,6	4,0	3,5
6	Экспериментальная	5,0	4,9	5,1
7	Экспериментальная	5,6	6,0	5,8
8	Экспериментальная	5,2	5,0	5,1
9	Экспериментальная	3,2	3,9	3,7
10	Экспериментальная	3,7	3,8	3,6
11	Экспериментальная	5,7	5,5	5,7
12	Экспериментальная	4,3	4,6	3,9
13	Экспериментальная	4,2	4,4	3,4
14	Экспериментальная	5,2	5,0	5,3
15	Экспериментальная	5,7	5,5	6,0
16	Экспериментальная	5,3	5,0	5,1
17	Экспериментальная	3,3	4,0	3,2
18	Экспериментальная	5,0	5,0	5,0
19	Экспериментальная	5,2	5,3	5,4
20	Экспериментальная	4,1	4,5	4,0
21	Контрольная	5,3	4,9	5,2
22	Контрольная	5,3	4,9	5,0
23	Контрольная	4,1	4,4	3,9
24	Контрольная	5,0	4,9	4,9
25	Контрольная	3,7	4,1	3,6
26	Контрольная	4,9	4,8	5,0
27	Контрольная	5,1	5,0	5,2
28	Контрольная	5,1	4,9	5,0
29	Контрольная	3,3	4,0	3,8
30	Контрольная	3,6	3,7	3,5
31	Контрольная	5,8	5,6	5,8
32	Контрольная	4,2	4,5	3,8
33	Контрольная	4,3	4,5	3,5
34	Контрольная	5,2	4,8	5,1
35	Контрольная	5,9	5,6	5,9
36	Контрольная	5,2	4,9	5,0
37	Контрольная	3,4	4,1	3,3
38	Контрольная	4,8	5,0	4,9
39	Контрольная	5,3	5,4	5,5
40	Контрольная	4,0	4,4	3,9

Таблица 4 - Результаты, полученные по опроснику социально-психологической адаптации К. Роджерса, Р. Даймонда (в адаптации А. К. Осницкого, 2004 г.), на констатирующем этапе эксперимента

№ п/п	Группа	А	С	ПД	ЭК	И	СД
1	Экспериментальная	78	76	71	71	86	61
2	Экспериментальная	45	49	47	46	50	48
3	Экспериментальная	39	56	37	29	58	45
4	Экспериментальная	54	56	52	58	57	60
5	Экспериментальная	28	44	47	34	39	64
6	Экспериментальная	60	59	49	53	60	59
7	Экспериментальная	81	83	85	81	76	82
8	Экспериментальная	58	48	61	39	81	65
9	Экспериментальная	34	39	28	26	64	45
10	Экспериментальная	23	29	24	22	35	30
11	Экспериментальная	65	68	69	61	67	73
12	Экспериментальная	37	38	65	37	44	51
13	Экспериментальная	35	43	32	27	29	46
14	Экспериментальная	45	48	59	53	65	39
15	Экспериментальная	75	73	74	80	62	81
16	Экспериментальная	56	65	39	41	58	49
17	Экспериментальная	24	30	36	39	42	53
18	Экспериментальная	67	45	54	38	53	48
19	Экспериментальная	54	60	43	47	54	63
20	Экспериментальная	37	38	35	36	43	30
21	Контрольная	80	79	72	73	88	63
22	Контрольная	43	47	45	44	48	46
23	Контрольная	41	58	39	31	60	47
24	Контрольная	52	54	50	56	55	58
25	Контрольная	30	46	49	36	40	66
26	Контрольная	58	57	47	32	58	57
27	Контрольная	83	85	83	87	78	84
28	Контрольная	56	47	62	25	63	79
29	Контрольная	36	41	30	28	66	47
30	Контрольная	21	27	22	20	33	28
31	Контрольная	67	70	71	63	69	75
32	Контрольная	39	40	67	39	46	53
33	Контрольная	32	42	30	25	27	44
34	Контрольная	43	46	30	51	63	44
35	Контрольная	77	75	76	82	64	83
36	Контрольная	54	63	37	40	56	47
37	Контрольная	22	28	34	37	40	51
38	Контрольная	65	43	52	36	51	46
39	Контрольная	56	62	45	49	55	66
40	Контрольная	39	40	37	38	45	32

Примечание: А – адаптация, С – самопринятие, ПД – принятие других, ЭК – эмоциональный комфорт, И – интернальность, СД – стремление к доминированию

Таблица 5 - Результаты, полученные по многоуровневому личностному опроснику «Адаптивность» (А.Г. Маклаков, С.В. Чермянин), на констатирующем этапе эксперимента

№ п/п	Группа	Нервнопсихическая устойчивость	Коммуникативные особенности	Моральная нормативность	Личностный адаптационный потенциал
1	Экспериментальная	7	8	7	7
2	Экспериментальная	2	2	2	2
3	Экспериментальная	2	4	4	3
4	Экспериментальная	4	5	5	5
5	Экспериментальная	3	3	6	4
6	Экспериментальная	8	7	8	8
7	Экспериментальная	5	6	4	5
8	Экспериментальная	6	7	9	7
9	Экспериментальная	2	4	5	4
10	Экспериментальная	4	5	6	4
11	Экспериментальная	7	9	7	7
12	Экспериментальная	5	6	4	5
13	Экспериментальная	3	2	3	3
14	Экспериментальная	6	4	5	4
15	Экспериментальная	9	7	8	7
16	Экспериментальная	4	5	6	5
17	Экспериментальная	8	8	9	8
18	Экспериментальная	5	6	4	5
19	Экспериментальная	2	3	2	3
20	Экспериментальная	6	4	5	5
21	Контрольная	8	7	7	7
22	Контрольная	2	5	3	4
23	Контрольная	7	8	8	7
24	Контрольная	4	6	6	5
25	Контрольная	3	2	4	3
26	Контрольная	7	9	9	8
27	Контрольная	5	4	5	4
28	Контрольная	3	3	2	3
29	Контрольная	5	5	6	5
30	Контрольная	9	7	7	8
31	Контрольная	4	6	4	5
32	Контрольная	2	3	5	4
33	Контрольная	6	8	6	6
34	Контрольная	2	4	4	3
35	Контрольная	6	5	5	5
36	Контрольная	6	6	6	6
37	Контрольная	2	2	2	2
38	Контрольная	4	4	4	4
39	Контрольная	7	7	8	7
40	Контрольная	5	5	5	5

Таблица 6 - Итоговые результаты, полученные по опроснику «Самочувствие, активность, настроение» (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай, М.П. Мирошников), на констатирующем этапе эксперимента



Показатель	Самочувствие				Активность				Настроение			
	ЭГ		КГ		ЭГ		КГ		ЭГ		КГ	
	чел	%	чел	%	чел	%	чел	%	чел	%	чел	%
Повышенный уровень	3	15	2	10	3	15	2	10	3	15	3	15
Средний уровень	9	45	10	50	7	35	7	35	9	45	9	45
Сниженный уровень	8	40	8	40	10	50	11	55	8	40	8	40

Примечание: ЭГ – экспериментальная группа, КГ – контрольная группа.

Таблица 7 - Итоговые результаты, полученные по опроснику социально-психологической адаптации К. Роджерса, Р. Даймонда (в адаптации А. К. Осницкого, 2004 г.) на констатирующем этапе эксперимента

Показатель	Адаптация				Самопринятие				Принятие других			
	ЭГ		КГ		ЭГ		КГ		ЭГ		КГ	
	чел	%	чел	%	чел	%	чел	%	чел	%	чел	%
Высокий уровень	2	10	2	10	1	5	1	5	1	5	1	5
Выше среднего	3	15	3	15	4	20	4	20	5	25	5	25
Средний уровень	7	35	7	35	8	40	8	40	6	30	6	30
Ниже среднего	8	40	8	40	7	35	7	35	8	40	8	40
Низкий уровень	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Показатель	Эмоциональный комфорт				Интернальность				Стремление к доминированию			
	ЭГ		КГ		ЭГ		КГ		ЭГ		КГ	
	чел	%	чел	%	чел	%	чел	%	чел	%	чел	%
Высокий уровень	2	10	2	10	2	10	1	5	2	10	2	10
Выше среднего	2	10	2	10	6	30	7	35	9	45	9	45
Средний уровень	6	30	5	25	6	30	5	25	6	30	7	35
Ниже среднего	10	50	11	55	6	30	7	35	3	15	2	10
Низкий уровень	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Примечание: ЭГ – экспериментальная группа, КГ – контрольная группа.

Таблица 8- Итоговые результаты, полученные по многоуровневому личностному опроснику «Адаптивность» (А.Г. Маклаков, С.В. Чермянин) на констатирующем этапе эксперимента

Показатель	Нервно-психическая устойчивость				Коммуникативные особенности				Моральная нормативность				Личностный адаптационный потенциал			
	ЭГ		КГ		ЭГ		КГ		ЭГ		КГ		ЭГ		КГ	
	чел	%	чел	%	чел	%	чел	%	чел	%	чел	%	чел	%	чел	%
Выше среднего	5	25	5	25	6	30	6	30	6	30	5	25	6	30	5	25
Средний уровень	6	30	6	30	10	50	10	50	11	55	12	60	10	50	11	55
Ниже среднего	9	45	9	45	4	20	4	20	3	15	3	15	4	20	4	20

Примечание: ЭГ – экспериментальная группа, КГ – контрольная группа

Таблица 9 - Результаты математической обработки диагностических показателей в контрольной и экспериментальной группах на формирующую этапе эксперимента

Методика	Диагностические показатели	U-критерий Манна Уитни	Уровни значимости
Опросник «САН» (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай, М.П. Мирошников)	Самочувствие	192	p>0,05
	Активность	181	p>0,05
	Настроение	181	p>0,05
Опросник социально-психологической адаптации К. Роджерса, Р. Даймонда (в адаптации А. К. Осницкого, 2004 г.)	Адаптация	199	p>0,05
	Самопринятие	199	p>0,05
	Принятие других	189	p>0,05
	Эмоциональный комфорт	184	p>0,05
	Интернальность	196	p>0,05
	Стремление к доминированию	197	p>0,05
Опросник «Адаптивность»	Нервно-психическая устойчивость	198	p>0,05
	Коммуникативные особенности	197	p>0,05
	Моральная нормативность	194	p>0,05
	Личностный адаптационный потенциал	199	p>0,05

## ПРИЛОЖЕНИЕ 3

### Программа психолого-педагогического сопровождения солдат срочной службы к условиям военной части

Таблица 10 - Тематическое планирование программы

№ п/п	Тема занятия	Цель занятия	Содержание занятия	Продолжительность
<b>БЛОК ЗАНЯТИЙ С СОЛДАТАМИ СРОЧНОЙ СЛУЖБЫ</b>				
<b>I. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ</b>				
1	«Я и моя служба»	Формирование адекватных, соответствующих реальности представлений о службе в армии.	1. Упражнение «Это мое имя» 2. Упражнение «ССВУ» 3. Упражнение «Мыльные пузыри» 4. Упражнение «Шаги к успеху» 5. Коллаж «Моя служба в армии» 6. Рефлексия	120 минут
<b>II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</b>				
2	«Что такое адаптация»	Формирование представлений о процессе адаптации и ее механизмах.	1. Упражнение «Поменяйтесь местами» 2. Мини-лекция «Что такое адаптация» 3. Упражнение «Учимся ценить индивидуальность» 4. Упражнение «Мнение обо мне» 5. Упражнение «Учимся понимать друг друга» 6. Игра «Шестерка» 7. Рефлексия	120 минут
3	«Я и стресс»	Формирование представлений о стрессе.	1. Игра «Презентация» 2. Упражнение «Я и стресс» 3. Мини-лекция «Стресс» 4. Упражнение «Вредные советы» 5. Упражнение «Способы преодоления стресса» 6. Рефлексия	120 минут
4	«Учусь расслабляться»	Снятие психоэмоционального напряжения	1. Упражнение «Я хочу подарить» 2. Мини-лекция о способах снятия психоэмоционального напряжения 3. Пластилинотерапия 4. Упражнение «Воздушный шарик» 5. Упражнение «Снежки»	120 минут

			6. Релаксация 7. Рефлексия	
5	«Хозяин эмоций»	Развитие навыков саморегуляции	1. Упражнение «Гомеостат» 2. Упражнение «Неприятная ситуация» 3. Упражнение «Измени пульс» 4. Упражнение «Фокусировка» 5. Обучение способам управления дыханием 6. Обучение способам управления тонусом мышц, движения 7. Упражнение «Подари себе тепло» 8. Упражнение «Перевоплощение» 9. Упражнение «Анабиоз» 10. Рефлексия	120 минут
6	«Уверенность в себе»	Формирование адекватной положительной самооценки и уверенности в себе	1. Упражнение «Билет на Гавайи» 2. Упражнение «Моя самооценка» 3. Рисунок «Какой я есть и каким хочу стать» 4. Упражнение «Если бы..., то я бы...» 5. Притча «Обиды на песке» 6. Рефлексия	120 минут
7	«Общение»	Формирование коммуникативных навыков.	1. Игра «Молекулы» 2. Упражнение «Стенгазета» 3. Упражнение «Завтрак с героем» 4. Упражнение «Передать одним словом» 5. Упражнение «Контрабандисты» 6. Рефлексия	120 минут
8	«Поведение в конфликте»	Формирование навыков эффективного межличностного взаимодействия в конфликтных ситуациях	1. Упражнение «Коллективная сказка» 2. Лекция о стратегиях поведения в конфликте 3. Упражнение «Достойный ответ» 4. Мини-лекция «Ты-высказывание и Я-высказывание» 5. Упражнение «Ты-высказывание и Я-высказывание» 6. Рефлексия	120 минут

9	«Мы – команда»	Формирование групповой идентичности, сплочение коллектива	1. Игра «Артострел» 2. Лекция об этапах формирования команды 3. Игра «Минное поле» 4. Игра «Кораблекрушение на Луне» 5. Упражнение «Падение в пропасть» 6. Рефлексия	120 минут
<b>III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b>				
10	«Я иду вперед»	Закрепление полученных знаний, умений и навыков; развитие навыков самоанализа	1. Упражнение «Ассоциации» 2. Упражнение «Моя проблема в армии» 3. Упражнение «Красная шапочка» 4. Релаксационное упражнение «Радуга» 5. Упражнение «Итоги»	120 минут
<b>БЛОК ЗАНЯТИЙ С ЛИЧНЫМ СОСТАВОМ</b>				
1	«Адаптация солдат срочной службы»	Формирование представлений об адаптации солдат у личного состава	Лекционный материал Обсуждение Раздача памяток по материалам лекции	120 минут
2	«Развиваем эмоциональный интеллект»	Знакомство с понятием эмоционального интеллекта, формирование его компонентов	1. Мини-лекция «Эмоциональный интеллект» 2. Упражнение «Ассоциации» 3. Упражнение «Палитра эмоций» 4. Упражнение «Техника ИПП» 5. Мини-лекция «Ты-высказывание и Я-высказывание» 6. Упражнение «Ты-высказывание и Я-высказывание» 7. Рефлексия	120 минут

**ЗАНЯТИЕ 1. «Я И МОЯ СЛУЖБА»**

Цель занятия: формирование адекватных, соответствующих реальности представлений о службе в армии.

Форма занятия: групповое занятие с элементами тренинга.

Материалы и оборудование: бумага, карандаши, фломастеры, листы ватмана, клей, ножницы, журналы для вырезания.

Ход занятия

**1. Упражнение «Это мое имя» (20 минут)**

Цель: знакомство и сплочение участников.

Инструкция. По кругу каждый по очереди называет свое имя, а также предпочитаемую его форму. Затем он сообщает о своем имени что-нибудь. Например, он может попытаться ответить на такие вопросы: «Знаю ли я, кто его для меня выбрал? Знаю ли я, что означает мое имя? Кто еще в семье носил это имя? Какие уважаемые мной люди носят такое же имя?» Обсуждение результатов, рефлексия.

**2. Упражнение «ССВУ (сильные, слабые, возможности, угрозы)» (20 минут)**

Цель: анализ отношения солдат к службе в армии.

Материалы: бумага, пишущие принадлежности.

Инструкция. Каждое событие для человека можно охарактеризовать с четырех сторон, в том числе, и службу в армии. Сильная сторона — то, что помогает достичь успеха. Слабая сторона — то, что может помешать. Возможности — то, что можно получить хорошего, полезного в ходе и по результатам события. Угрозы — какие неприятные для нас последствия могут быть. Разбейтесь на четыре подгруппы по 5 человек. Возьмите лист с одной «стороной» (сильная, слабая, угрозы, возможности) и в течение 5-7 минут раскройте свою сторону относительно вашей службы в армии. Обсуждение результатов в последовательности: сильная сторона, слабая сторона, угрозы, возможности.

**3. Упражнение «Мыльные пузыри» (25 минут)**

Цель: формирование навыков позитивного мышления.

Материалы: бумага, пишущие принадлежности.

Инструкция. «Возьмите карандаш и бумагу. На чистом листе бумаги нарисуйте голову, из которой вылетают мыльные пузыри ваших мыслей вправо и влево. На пузырях слева напишите ваши негативные мысли об армии, а на пузырях справа попробуйте придать им позитивную форму».

Слева	Справа
Я не могу это сделать	Я смогу это сделать, если приложу усилия
Я не буду, это слишком сложно Я никогда не сделаю этого хорошо, зачем пытаться	Мне будет легче это сделать, если я... Я могу хотя бы попробовать

Обсуждение результатов, рефлексия.

**4. Упражнение «Шаги к успеху» (25 минут)**

Цель: отработка навыка поэтапного решения проблемы.

Материалы: бумага, пишущие принадлежности.

Инструкция.

1. Вверху листа запишите вашу цель, связанную со службой в армии. На левой стороне листа нарисуйте лестницу из 5 ступеней. На каждой ступеньке напишите действие, которое приведет вас к успеху (на вершину лестницы).

2. Закройте глаза и представьте себе каждый шаг. Вы увидите слова и образы, которые им соответствуют. Не открывайте глаза, пока отчетливо не увидите каждый шаг.

3. На правой стороне листа составьте список всего, что вам мешает. Например, вас отвлекают мысли о близких или о чьих-то неприятных словах; страх и волнение. Глубоко вдохните и «выдохните» отвлекающие мысли.

Обсуждение результатов, рефлексия.

### **5. Коллаж «Моя служба в армии» (25 минут)**

Цель: формирование адекватных, соответствующих реальности представлений о службе в армии.

Материалы: ватманы, карандаши, фломастеры, клей, ножницы, журналы для вырезания.

Инструкция. Участники разбиваются на 4 группы по 5 человек. Каждая группа на ватмане составляет коллаж на заданную тему в течение 15-17 минут. Обсуждение, рефлексия.

### **6. Рефлексия. Обсуждение результатов всего занятия (5 минут)**

## II. Основная часть

### **ЗАНЯТИЕ 2.«ЧТО ТАКОЕ АДАПТАЦИЯ»**

Цель занятия: формирование представлений о процессе адаптации и ее механизмах.

Форма занятия: семинар-практикум с лекционными элементами.

Материалы и оборудование: бумага, пишущие принадлежности.

#### Ход занятия

### **1. Упражнение «Поменяйтесь местами» (15 минут)**

Цель: сплочение коллектива.

Инструкция. Все участники сидят на стульях в кругу. Тот, кого выбирают ведущим, выходит на середину круга и говорит фразу: «Поменяйтесь местами те, кто... (умеет жарить яичницу)». В конце называется какой-либо признак или умение. Задача тех, кто обладает данным умением или признаком поменяться местами. Задача ведущего - успеть сесть на любое освободившееся место. Тот, кто не успел сесть, становится новым ведущим.

Обсуждение: что нового узнали об участниках?

### **2. Мини-лекция «Что такое адаптация» (30 минут)**

Цель: формирование представлений о процессе адаптации и ее механизмах. Примерный текст лекции: «Самое простое определение термина «адаптация» будет звучать как «приспособление ради выживания». С развитием человеческого вида способность к адаптации у человека сформировалась сильная и всегда врожденная, без нее мы попросту не смогли бы выживать в современных условиях.

Человек достиг вершины эволюции благодаря тому, что организм и психика его могут приспосабливаться к окружающей среде и ее особенностям. Как физическая, так и психологическая адаптация – это способность человека приспособиться к тем условиям, в

которых он оказывается. Осуществляется она с помощью ряда физиологических и психологических особенностей, а также генетических факторов.

Классификация адаптаций выделяет:

- Биологическую (физиологическую).
- Психологическую.
- Этническую.
- Социальную.

Адаптироваться человек может как пассивно, ничего не предпринимая и просто привыкая к новым факторам, так и активно, выполняя определенные действия, направленные на достижение результата.

Физиологическая адаптация напрямую связана с рядом сложных химических процессов, происходящих в организме. Часто этот термин используется в повседневной жизни, когда мы говорим о смене климата или часового пояса.

К примеру, когда человек отправляется на отдых в экзотическую страну, уезжая из заснеженной России, ему понадобится пара дней для того, чтобы организм адаптировался к резкой смене климата, температуры и других факторов. Это процесс обратимый – испытывая некоторый дискомфорт поначалу, человек постепенно привыкает и приспосабливается. Но по возвращении на родину ему приходится еще некоторое время адаптироваться к прежним условиям.

Если физиологическая адаптация – процесс, мало зависящий от воли человека, и он происходит по большей части сам собой, то психологическая адаптация – понятие более сложное. Это процесс преобразования, включенности и вовлечения в ту сферу, где оказывается человек.

Иными словами, это тоже приспособление, только в социальной среде. При перемене условий жизни или деятельности человек всегда испытывает стресс, ему необходима перестройка, трансформация, и этот процесс зависит от адаптивных способностей личности.

Для взрослого человека понятие адаптации – привычное и часто актуальное, в связи с ним возникает масса жизненных противоречий, дискомфорт и стресс. Приспосабливаться приходится часто, но выходить из привычной зоны комфорта и подстраиваться под новые обстоятельства – сложно.

Стоит понимать, что от степени адаптации личности во многом зависит ее развитость, а сама по себе психологическая приспособляемость может выступать одним из механизмов личностного развития и роста. Факторы адаптации зависят от эмоционального интеллекта, степени осознанности, умения видеть сложные взаимоотношения в социуме, понимать и выстраивать социальные сценарии, гармонично в них взаимодействуя и находя свою роль.

Показателем адаптированности выступает ощущение внутреннего комфорта, спокойствия и гармонии, цель человеческой адаптации заключается в здоровом, гармоничном и психически стабильном существовании. Адаптационный период у человека может сильно варьироваться, так что наиболее правильный метод – это активная адаптация в новых условиях и социализация в новом коллективе. Активные способы могут быть такими:

- Работа над усилением эмоционально-волевых качеств.
- Определение зерна и причин стресса, работа над преодолением стрессового состояния.
- Постановка четкой цели, фокусировка на конкретных задачах, а не на дискомфорте.
- Подробное знакомство с новой средой, ее изучение, формирование заинтересованности.
- Укрепление эмоциональных связей, формирование дружелюбного, позитивного отношения к окружению, открытости к новому».



Далее организуется обсуждение по содержанию лекционного материала.

### **3. Упражнение «Учимся ценить индивидуальность» (25 минут)**

Цель: осознание уникальности и ценности личности.

Материалы: бумага, пишущие принадлежности.

Инструкция. Ведущий начинает упражнение со слов: «Мы часто хотим быть точно такими же, как остальные, и страдаем, чувствуя, что отличаемся от других. Иногда действительно хорошо, когда мы - как все, но не менее важна и наша индивидуальность. Ее можно и нужно ценить».

Каждый игрок пишет о каких-то трех признаках, которые отличают его от всех остальных членов группы. Это может быть признание своих очевидных достоинств или талантов, жизненных принципов и т. п. Информация должна носить позитивный характер.

Ведущий может привести три примера из собственной жизни, чтобы участникам стало полностью понятно, что от них требуется.

После написания ведущий собирает и зачитывает каждый текст. Игроки угадывают, кем он написан. Если автора не удастся «вычислить», он должен назваться сам.

### **4. Упражнение «Мнение обо мне» (20 минут)**

Цель: получение обратной связи о собственной личности и поведении.

Материалы: бумага, пишущие принадлежности.

Инструкция. Каждый участник сможет услышать мнение других о себе. Это «социальное эхо» помогает сориентироваться в группе.

1. Каждый участник пишет свое имя сверху на листе бумаги. Затем листы складываются вместе в стопку, перемешиваются и раздаются членам группы.

2. Все пишут короткие комментарии под именем на том листе, который им достался. Это может быть комплимент, вопрос или же личное мнение о данном человеке.

3. Все листы снова складываются в стопку, перемешиваются и заново раздаются участникам, которые опять пишут свои комментарии.

4. Те же действия повторяют еще раз.

5. Теперь на каждом листе написано по три комментария. Ведущий собирает все листы и раздает участникам. После прочтения участники могут высказать свое мнение по следующим вопросам:

- Удивил ли меня чей-либо отзыв?
- Считаю ли я данные высказывания в мой адрес корректными?
- Хочу ли я ответить на заданный вопрос?
- Как я обычно чувствую себя, попадая в новый коллектив? - Как я хочу выглядеть в группе? - Совпадает ли мнение сослуживцев обо мне с моим собственным мнением о себе?

### **5. Упражнение "Учимся понимать друг друга" (15 минут)**

Цель: формирование навыков считывания невербальной информации, развитие эмоционального интеллекта.

Инструкция. 1. Члены группы ходят по комнате в произвольном ритме. По сигналу "Стоп" они должны остановиться и встать перед тем участником, который оказался ближе всего. Не говоря ни слова, игроки пытаются почувствовать, как внешний облик другого человека - положение тела, мимика лица, частота дыхания, выражение глаз - воздействует на них. Они должны ощутить эмоциональное состояние другого участника и мгновенно оценить свое собственное.

2. Через полминуты партнеры делятся впечатлениями, которые получили друг о друге. На выполнение задания отводится 2 минуты.

3. Члены группы продолжают прогулку по комнате. Дайте им возможность попробовать себя еще в двух или трех встречах.

4. Обсуждение:

- Почему людям важно учиться понимать язык тела?

- Насколько хорошо удалось понять того или иного игрока?

- В какой мере каждый сумел без слов почувствовать внутренний мир своих партнеров?

#### **6. Игра «Шестерка» (10 минут)**

Цель: развитие внимания, снятие эмоционального напряжения от основной части занятия.

Инструкция. Все участники встают в круг. Каждый участник группы по очереди называет числа натурального ряда: один, два, три... Запрещается называть числа, заканчивающиеся на цифру 6 и кратные 6 (например, 6, 12, 16 и т. д.). Если игроку досталось такое число, он должен молча подпрыгнуть и хлопнуть в ладоши. Тот, кто ошибся, выбывает из игры. Играть можно до трех оставшихся наиболее внимательных игроков.

Обсуждение: почему сложно было добиться результата?

#### **7. Рефлексия занятия (5 минут)**

### **ЗАНЯТИЕ 3. «СТРЕСС – ХОРОШО ИЛИ ПЛОХО?»**

Цель занятия: формирование представлений о стрессе.

Форма занятия: семинар-практикум с лекционными элементами

Материалы и оборудование: бумага, фломастеры.

#### **Ход занятия**

#### **1. Игра «Презентация» (25 минут)**

Цель: развитие партнерских взаимоотношений.

Инструкция. Группа делится на пары, каждая из которых, вы брав удобное спокойное место, в течение 10 минут (5+5) проводит взаимное интервью. Затем пары возвращаются в круг и каждый представляет своего партнера. После презентации можно спросить у представляемого, хочет ли он добавить что-либо к сказанному и корректно ли прозвучал рассказ о нем.

#### **2. Упражнение «Я и стресс» (30 минут)**

Цель: осознание и вербализация своих представлений о стрессе; выявление субъективных трудностей, переживаемых членами группы в настоящий момент, и личных ресурсов противостояния стрессовым ситуациям.

Материалы: бумага, фломастеры.

Инструкция. «Нарисуйте, пожалуйста, рисунок «Я и стресс». Он может быть выполнен в любой форме - реалистической, абстрактной, символической, художественной. Большое значение имеет ваша степень искренности, то есть желание изобразить свои мысли, чувства, образы, которые пришли вам в голову сразу после того, как вы услышали тему. Этот рисунок сможет стать тем ключом, который на протяжении всего тренинга будет помогать вам осознавать трудности, находить уже имеющиеся ресурсы, вырабатывать новые успешные стратегии управления стрессом. При необходимости можно воспользоваться цветными фломастерами. Вы имеете полное право не показывать ваш рисунок в группе, если вы этого захотите».

Участники рисуют в течение 4- 5 минут. Затем тренер начинает задавать вопросы, на которые участники отвечают самостоятельно (мысленно), не записывая ответы на бумаге, не произнося их вслух. После каждого вопроса тренер дает участникам от 15 до 40 секунд для внесения изменений и дополнений в рисунок.

Вопросы, которые может задать тренер. Посмотрите внимательно на свой рисунок.

1. Использован ли в вашем рисунке цвет? Посмотрите, какие цвета (или какой цвет) преобладает в рисунке. Что для вас значит именно этот цвет?

2. Где вы изобразили себя? Пометьте себя буквой «Я» на рисунке.

3. Как вы изобразили стресс? В виде живого существа, абстрактной фигуры, конкретного человека?

4. Посмотрите, сколько места занимает на листе ваше изображение и сколько — стресс. Почему?

5. При изображении себя и стресса использовали ли вы похожие цвета? Какие?

6. Мысленно разделите лист пополам горизонтальной и вертикальной чертами. Где оказалась ваша фигура?

7. Есть ли на рисунке какой-либо барьер между вами и стрессом? Может быть, вы держите в руках саблю, зонт или что-то еще? Или вы почувствовали необходимость, нарисуйте еще что-либо, что может защитить вас от стресса.

8. Есть ли у вас почва под ногами, на что вы опираетесь? Или вы висите в воздухе? А в жизни на кого вы можете опереться? Если такие люди существуют в вашей реальной жизни, но их почему-то нет на рисунке — дорисуйте их.

9. Какие свои сильные стороны во взаимодействии со стрессовой ситуацией вы могли бы отметить? Постарайтесь найти не менее трех позиций, по которым вы чувствуете себя уверенно. Какие личностные качества помогают вам добиваться успеха?

10. Что бы вам хотелось изменить или как бы вам хотелось улучшить свое состояние в стрессовой ситуации? Какие личностные качества и/или другие факторы мешают вам улучшить его?

11. Какие еще ваши ресурсы вы видите в этом рисунке или хотите добавить в него? Нарисуйте их, пожалуйста.

Обсуждение. Тренер предлагает желающим высказаться по поводу проделанной работы или по поводу своих ощущений.

### **3. Мини-лекция «Стресс» (20 минут)**

Цель: формирование представлений о стрессе.

Содержание лекции. Методом мозгового штурма группа выводит определение стресса, после чего тренер знакомит слушателей с существующей в психологической науке информацией по поводу данного. Особое внимание уделяется проблеме причин и последствий подобного вида стресса, возможным профилактическим мерам. При рассмотрении причин стресса тренеру важно подвести участников группы к осознанию того, что все перечисленные причины стресса являются только потенциальными источниками негативного воздействия на человека. Все зависит от того, как сам человек воспринимает эти причины, считает ли он их стрессорами.

### **4. Упражнение «Вредные советы» (20 минут)**

Цель: осознание собственных стереотипных деструктивных способов провокации стрессовых ситуаций.

Инструкция. Участники делятся на две команды и сообща готовят «вредные советы» команде соперников на тему «Преодоление стресса наоборот».

Примеры «советов»

1. Жить только работой. Завидовать лошади, что она может спать стоя. Спит стоя — значит, голова все время работает.

2. Ни на минуту не расслабляться. Делать все с предельным напряжением. Это позволит скорее дойти до предела.

3. Отгонять любую мысль о чем-нибудь приятном. Все, что доставляет удовольствие, стараться закончить как можно быстрее. Выражение лица должно быть постоянно печальным, скорбным или угрюмым, как можно реже поднимать голову; направление взгляда — только в землю.

Обсуждение: Какие из предложенных «советов» вы переживали в своей жизни? Каковы были последствия?

#### **5. Упражнение «Способы преодоления стресса» (20 минут)**

Цель: обмен позитивным опытом регуляции нервно-психического состояния. Инструкция. «Мы все разные, и способы снятия напряжения у нас у всех разные. Вспомните и расскажите коллегам о своем способе выхода из стресса». Обсуждение: Чей способ вам показался наиболее необычным и интересным? Какой из способов вы хотели бы взять на вооружение?

#### **6. Рефлексия. Итоговое обсуждение занятия (5 минут)**

### **ЗАНЯТИЕ 4. «УЧУСЬ РАССЛАБЛЯТЬСЯ»**

Цель занятия: снятие психоэмоционального напряжения.

Форма занятия: групповое занятие с лекционными и тренинговыми элементами.

Материалы и оборудование: бумага, пластилин, ватман, простые карандаши, релаксационное музыкальное сопровождение.

#### **Ход занятия**

#### **1. Упражнение «Я хочу тебе подарить» (5 минут)**

Цель: формирование благоприятного психологического климата.

Инструкция. Ведущий начинает упражнение, обращаясь к сидящему справа от него участника, с фразой «Я хочу тебе подарить...» и говорит то, что хочет он подарить этому человеку.

#### **2. Лекция о способах снятия психоэмоционального напряжения (25 минут)**

Цель: знакомство со стратегиями уменьшения эмоционального напряжения. Примерный текст лекции: «Эмоциональное напряжение – психофизиологическое состояние организма, характеризующееся адекватной выраженностью эмоциональных реакций. Такое состояние позволяет наилучшим образом выполнить поставленные цели и задачи. Эмоциональное напряжение ресурсно на определенном интервале времени. Длительное нахождение в эмоциональном напряжении вызывает стресс и состояние хронической усталости.

Стратегии уменьшения эмоционального напряжения.

1. Стратегия разбивки и уменьшения. Сконцентрируйте своё внимание на мелких деталях какого-либо важного для вас дела или ситуации, отстранитесь от значимости результата.

«Съесть всего слона сразу – невозможно, по частям и постепенно – можно». Концентрация на частностях и мелких деталях делает всю ситуацию не такой значимой, чтобы её очень эмоционально переживать. При этом, конечно, полезно помнить о главной и общей цели, чтобы не запутаться в деталях. Стратегия разбивки и уменьшения позволяет переключить внимание, что способствует снижению уровня эмоционального напряжения.

2. Сравнение ситуации или какой-либо деятельности с чем-то большим, главным. Уменьшение значимости. «Всё ерунда, по сравнению с мировой революцией». Так говорили революционеры и стойко переносили тяготы и лишения революционной борьбы. В бизнесе можно рассуждать так. Проект, из-за которого вы переживаете, намного меньше

по сравнению с проектами всей компании. Это уже делали другие, у них получалось, значит, получится и у вас.

3. Установление определённости. Часто беспокойство возникает, когда недостаточно информации для принятия решения. Получите необходимую информацию, найдите нужные ресурсы для устранения неопределённости. «Знание – сила» и спокойствие, если есть понимание ситуации, прогнозирование результата, возможные варианты действий.

4. Моделирование множества приемлемых результатов. Просчитайте все возможные результаты деятельности или разрешения ситуации. Найдите в них положительные моменты. Какие-то варианты будут устраивать больше, какие-то меньше, но в любом случае, лучше быть готовым к разным вариантам, при этом знать, как с максимально эффективно использовать каждый полученный результат.

5. Отложение на время (если возможно) принятия решения, разрешение ситуации. Возможность отсрочки снимает эмоциональное напряжение, позволяет отвлечься, переключить внимание, убирает нервозность, вызванную необходимостью действовать быстро.

6. Физическая нагрузка. Так люди устроены, что переживать сложно, когда нужно интенсивно работать физически. Эмоциональное напряжение спадает при интенсивном плавании, посещении бани, беге. Любая двигательная активность уравнивает эмоции, делает их более стабильными. Например, в деревне, где тяжёлая физическая работа начинается в 4 часа утра и заканчивается с заходом солнца, люди более эмоционально устойчивые, чем горожане. Переживать некогда – работать надо.

7. Письменная фиксация ситуации и причин эмоционального переживания. Бывает сложно отразить на бумаге своё состояние, однако, это эффективный способ снижения эмоционального переживания. То, что есть в голове в виде образов, звуков, ощущений – не оформлено вербально, этому нет точного названия. Описав на бумаге своё состояние, вы сформулируете чётко, что есть в данный момент. Осознание и формулировка проблемной ситуации снижает уровень её эмоционального переживания.

8. Юмор и работа с негативными эмоциями.

Особо стоит отметить юмор, как средство работы с негативными эмоциями. Всё, что становится смешным, перестаёт быть опасным. Ревность, измена, любовь, бизнес – сколько трагедий написано об этом. И столько же комедий примиряют людей с реальностью, когда мы смеёмся над ревностью, изменой, любовью, бизнесом, чаще, других людей. Юмор заразителен, а весёлое общение сближает и помогает идти по жизни легко, смеясь, празднуя каждый свой день, создавая себе положительные эмоции.

Полезно знать анекдоты, афоризмы, подходящие к актуальным для вас случаям из жизни. И не просто знать, а привязывать их к жизненным ситуациям, где они будут, как говорить, в тему. Можно просто создать свой сборник позитивных анекдотов и афоризмов, которые вам нравятся, они будут, своего рода, метафорами на конкретные ситуации. Посмеяться над чем-либо, это значит обесценить, понизить значимость трудных переживаний. Даже простое удерживание улыбки в течение 5 минут, позволяет улучшить настроение. Есть фраза «попробуй быть вежливым, потом привыкнешь», по аналогии, «попробуй улыбаться, потом привыкнешь к хорошему настроению».

9. Доведение переживания до абсурда, например, преувеличение или преуменьшение, смягчение. Эмоции имеют свою динамику, поэтому полезно поэкспериментировать и преувеличить переживание или преуменьшить, наблюдая, как изменится эмоциональное состояние. Например, если вы беспокоитесь о предстоящих переговорах, представьте, что это самая большая мировая проблема, намного серьёзнее, чем голод в Африке, войны, смерть. Ведь если переговоры пройдут не так, как надо, то солнце перестанет вставать на востоке, реки потекут вспять, начнутся землетрясения, жизнь остановится. В другую сторону можно преуменьшать. Переговоры – это ничтожная часть вашей большой жизни, сколько лет прожили вне зависимости от результата каких-

то переговоров, так и будет дальше, это просто один миг в бесконечном общении людей, разве он может быть важен, и т.п.».

### **3. Пластилинотерапия (50 минут)**

Цель: научиться новому способу снятия напряжения, стресса, усталости; «выплеснуть» негативную энергию безопасным способом и преобразовать ее в позитивную; гармонизировать эмоциональное состояние; глубже понять себя; почувствовать прилив творческих сил.

Материалы: пластилин, ватман, простые карандаши, релаксационное музыкальное сопровождение.

Инструкция. Группа садится во круг стола, им предлагаются ватман, пластилин и простые карандаши. Дается задание:

- Вылепите своё эмоциональное состояние.
- «Поговорите» с ним, высказав ему всё, что хотите.
- Трансформируйте его (можно очень грубо) в то, что захотите.
- Заготовьте много шариков разных размеров из любого пластичного материала.
- Закрыв глаза, вылепите из этих шариков что угодно.
- Сделайте групповую композицию.

Обсуждение: Легко ли было выполнять упражнение? С какими трудностями вы столкнулись при выполнении задания? Удалось ли расслабиться? Возникали ли разногласия в ходе работы?

### **4. Упражнение «Воздушный шарик» (10 минут)**

Цель: овладение практическими навыками расслабления.

Инструкция. Участники принимают удобную позу, закрывают глаза, дышат глубоко и ровно. «Сейчас мы будем учиться расслабляться с помощью дыхания. Представьте себе, что в животе у вас воздушный шарик. Вы вдыхаете медленно, глубокоглубоко, и чувствуете, как он надувается... Вот он стал большим и легким. Когда вы почувствуете, что не можете больше его надуть, задержите дыхание, не спеша, сосчитайте про себя до пяти, после чего медленно и спокойно выдыхайте. Шарик сдувается... А потом надувается вновь... Сделайте так пять — шесть раз, потом медленно откройте глаза и спокойно посидите одну — две минуты».

Потом участников просят поделиться ощущениями, возникшими в процессе выполнения упражнения, и рассказывают им, что это хорошая техника снятия напряжения. Когда чувствуешь, что сильно испугался или теряешь контроль над собой из-за раздражения, достаточно подышать подобным образом две-три минуты, и станет гораздо легче.

### **5. Упражнение «Снежки» (15 минут)**

Цель: знакомство с методами снятия напряжения, активизация.

Материалы: бумага.

Инструкция. Сейчас мы с вами посоревнуемся. Возьмите бумагу, скомкайте ее как можно плотнее. У вас есть возможность «закидать снежками» команду соперников. Не переходите разделительную черту. Начинаем и заканчиваем по сигналу. Выигрывают те, на чьей половине окажется по завершении меньше «снежков».

Обсуждение: Какие ваши ощущения до и после упражнения? Можно ли таким образом расстаться с напряжением?

### **6. Релаксация (10 минут)**

Цель: продемонстрировать и обучить способу нормализации эмоциональной сферы, снятию негативных эмоций, активизации позитивных переживаний.

Инструкция. Участники садятся поудобнее, выключается свет, включается музыкальное сопровождение и зачитывается текст.

Опорный текст для выполнения упражнения:  
Мои глаза закрываются.  
Я успокаиваюсь.  
Я расслабляюсь.  
Я чувствую себя спокойно и легко.  
Мое тело расслабляется.  
С каждым выдохом мое тело все больше расслабляется.  
Я спокоен.  
Я расслаблен.  
Мне спокойно, легко и приятно.  
С каждым выдохом мне все спокойней, легче и приятней  
Я отдыхаю, мне хорошо.  
Мое лицо расслабляется.  
Мой лоб расслабляется.  
Лоб полностью расслаблен.  
Мой нос расслабляется.  
Нос полностью расслаблен.  
Мои щеки расслабляются.  
Щеки полностью расслаблены.  
Мое лицо полностью расслабленно.  
Моя голова полностью расслаблена.  
Расслабляется правая рука.  
Расслабляется правая кисть.  
Расслабляется правое предплечье.  
Расслабляется правое плечо.  
Правая рука полностью расслаблена.  
Расслабляется левая рука.  
Расслабляется левая кисть.  
Расслабляется левое предплечье.  
Расслабляется левое плечо.  
Левая рука полностью расслаблена.  
Обе руки полностью расслаблены.  
Приятное тепло наполняет мои руки.  
Мои руки налиты приятной тяжестью.  
Я полностью спокоен и расслаблен.  
Расслабляется моя правая нога.  
Расслабляется правая стопа.  
Расслабляется правая голень, колено.  
Расслабляется правое бедро.  
Правая нога полностью расслаблена.  
Расслабляется левая стопа.  
Расслабляется левая голень, колено.  
Расслабляется левое бедро.  
Левая нога полностью расслаблена.  
Приятное тепло наполняет мои ноги.  
Мои ноги налиты приятной тяжестью.  
Я полностью спокоен и расслаблен.  
Расслабляются мышцы таза.  
Расслабляются мышцы спины.  
Расслабляются мышцы живота.  
Мое тело полностью расслабленно.  
Мое тело налито приятным теплом и тяжестью.

Я спокойный человек.  
Я сильный человек.  
Я отдохнул.  
Чувствую, как наливаюсь легкостью.  
Я чувствую прилив сил.  
Я наливаюсь свежестью и бодростью.  
Я полон энергии!  
Мне хочется встать и действовать!  
Глаза – открываются. Я – встаю!

## 7. Рефлексия. Обсуждение результатов работы группы (5 минут)

### ЗАНЯТИЕ 5. «ХОЗЯИН ЭМОЦИЙ»

Цель занятия: развитие навыков саморегуляции.

Форма занятия: групповое занятие с элементами тренинга

Ход занятия

#### 1. Упражнение «Гомеостат» (15 минут)

Цель: развитие согласованности между членами группы.

Инструкция. Участники рассаживаются в круг. Каждый сжимает правую руку в кулак, и по команде ведущего все «выбрасывают» пальцы. Группа должна стремиться к тому, чтобы все участники независимо друг от друга выбросили одно и то же число. Участникам запрещено договариваться, перемигиваться и другими «незаконными» способами пытаться согласовывать свои действия. Игра продолжается до тех пор, пока группа не достигнет своей цели. Для того чтобы предоставить друг другу возможность оценить обстановку и учесть ее в последующем такте игры, участники после каждого «выбрасывания» фиксируют на какое-то время положение своих растопыренных пальцев.

#### 2. Упражнение «Неприятная ситуация» (15 минут)

Цель: осознание наличия мышечного напряжения, попытка его контролировать.

Инструкция. Участникам предлагается закрыть глаза и вспомнить какое-либо неприятное событие, происшедшее с ним совсем не давно (в течение 1 мин) со всеми подробностями и, не открывая глаза застыть в том положении, в котором участники находились в процессе воспоминания. С помощью «внутреннего взгляда посмотреть» на то, в каком состоянии находятся мышцы тела поочередно (начинаем с лицевых мышц и заканчивая ногами) запомнить данное состояние мышц и те ощущения, которые возникли, и открыть глаза.

Обсуждение: какие ощущения возникли в процессе воспоминания? какие ощущения были в мышцах? где больше всего чувствовалось напряжение? приятным было такое состояние?

Далее предлагается снова вспомнить неприятную ситуацию, но при этом стараясь контролировать мышечное напряжение и расслабиться.

Обсуждение: на сколько удачно получилось контролировать мышечное напряжение.

#### 3. Упражнение «Измени пульс» (10 минут)

Цель: обучение способу самоконтроля психологического и физического состояния через направленное воображение.



Инструкция. Участникам предлагается замерить свой пульс: нащупать на запястье место, где биение сердца ощущается отчетливее всего, сосчитать количество ударов в течение 15 секунд и, для вычисления числа ударов в минуту, умножить полученную сумму на 4. Потом участникам предлагают, закрыв глаза и расслабившись, в течение минуты вспомнить и во всех деталях представить себе ситуацию, когда они очень сильно радовались. После этого вновь определяется пульс. Далее таким же образом участники вспоминают ситуации, когда они сильно боялись, испытывали обиду, чувствовали себя счастливыми. После каждого из воспоминаний они фиксируют пульс и отмечают, насколько он изменился по сравнению с предыдущими измерениями. Интересно также вычислить и сравнить средние значения пульса в целом по группе после воспоминания каждой из ситуаций.

Обсуждение: в каких обстоятельствах может пригодиться умение произвольно изменять свое состояние, вспоминая или воображая различные ситуации? От чего зависит, насколько хорошо это получается у человека; почему у некоторых участников пульс менялся мало или не менялся вообще?

#### **4. Упражнение "Фокусировка" (15 минут)**

Цель: формирование навыков сосредоточения на теле.

Инструкция. Упражнение выполняется с закрытыми глазами. По команде ведущего «Тело!» участники сосредоточивают внимание на своем теле, по команде «Рука!» - на правой руке. Затем идет последовательное сосредоточение на кисти правой руки - по команде «Кисть!», на указательном пальце - по команде «Палец!» и, наконец, на кончике пальца - по команде «Кончик пальца!». Интервал между командами может составлять от 10 секунд до 2 минут (в зависимости от владения участниками своим телесным вниманием).

Если после окончания работы само собой не завязывается обсуждение, ведущему следует расспросить членов группы о том, справился ли каждый из них с заданием, как им это удалось и с какими трудностями они столкнулись. Как правило, чем меньше объем какой-то части тела, тем труднее участникам ее нащупать и захватить своим вниманием.

Во время «фокусировки» ведущий может заметить, что кое-кто из занимающихся непроизвольно прибегает к «внешним» методам сосредоточения: приоткрывает глаза и скашивает их в сторону объекта концентрации, склоняет голову, помогает себе мимикой и т.д. Иногда эти движения облегчают «внутреннее» выделение нужной области. Чаще, однако, бывает наоборот: активность внешнего восприятия лишь осложняет дело, создавая массу дополнительных помех.

#### **5. Обучение способам управления дыханием (10 минут)**

Цель: овладение практическими навыками расслабления посредством применения дыхательных техник.

Инструкция. Ведущий предлагает прислушаться к своему дыханию и определить какое оно, поверхностное, глубокое, грудное или с участием мышц живота.

Управление дыханием – это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

Способ 1. Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10-15 см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

Способ 2. Поскольку в ситуации раздражения или гнева мы забываем делать нормальный выдох, глубоко выдохните; задержите дыхание так надолго, как сможете; сделайте несколько глубоких вдохов; снова задержите дыхание.

## **6. Обучение управлением тонусом мышц, движения (10 минут)**

Цель: овладение практическими навыками расслабления посредством применения дыхательных техник.

Инструкция. Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

- «Сядьте удобно, закройте глаза;
- дышите глубоко и медленно;
- пройдите внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот);
- постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе; - прочувствуйте это напряжение;
- резко сбросьте напряжение – делайте это на выдохе;
- сделайте это несколько раз».

Обсуждение эффективности упражнения.

## **7. Упражнение «Подари себе тепло» (10 минут)**

Цель: овладение техникой снятия напряжения.

Инструкция. Участников просят удобно сесть и расслабиться, после чего дают следующую инструкцию: «Вам комфортно и тепло. Источник этого тепла у вас внутри. Представьте себе, как тепло медленно разливается по вашему телу, заполняет его собой. Вот оно появилось в ступнях ног, поднимается все выше. Вам комфортно и приятно. Тепло появляется в руках, в каждом пальце. Становится тепло плечам, спине, животу... Все ваше тело наполнено приятной энергией. Вы купаетесь в тепле, усталость проходит... Побудьте в таком состоянии несколько минут...»

После этого участникам дают возможность спокойно посидеть 2 — 3 минуты, на протяжении которых ведущий время от времени тихо и спокойно говорит фразы о тепле и комфорте участников. Затем участников просят запомнить и сохранить это ощущение тепла в теле и, когда они будут готовы, медленно открыть глаза и потянуться.

## **8. Упражнение «Перевоплощение» (15 минут)**

Цель: самораскрытие, углубление эмоциональных контактов, снятие психоэмоционального напряжения.

Инструкция. Участники группы удобно располагаются в креслах (на стульях). Один из них получает от ведущего задание: представить себе предмет, который выглядел бы как само овегетивленное расслабление. Внутреннему взору являются перезревшая и едва не срывающаяся с ветки груша, гигантский маятник, ползущая по склону вулкана расплавленная лава или тающее масло. После этого участник, получивший задание, должен силой воображения «превратить» себя в то, что он представил, ощутить себя этой вещью, погрузиться в ее мир, проникнуться настроением и вжиться в «характер». От лица этой вещи он начинает рассказ о том, что происходит с ней в данный момент и что она при этом переживает. Закончив повествование, участник прикосновением передает слово своему соседу слева. Тот может либо продолжить рассказ, либо начать новое перевоплощение.

Игра ставит каждого из членов группы в ситуацию решения творческой задачи и открывает большую свободу для выражения своей индивидуальности.

## **9. Упражнение «Анабиоз» (15 минут)**

Цель: развитие навыков саморегуляции, создание благоприятного психологического климата.

Инструкция. Участники разбиваются на пары. В каждой паре игроки распределяют между собой роли «замороженного» и «реаниматора». По сигналу «замороженный» застывает в неподвижности, изображая погруженное в анабиоз существо - с окаменевшим лицом и пустым взглядом. Задача «реаниматора», на которую отводится одна минута, - вызвать партнера из анабиотического состояния, оживить его. «Реаниматор» не имеет права ни прикасаться к «замороженному», ни обращаться к нему с какими-либо словами. Все, чем он располагает, это взгляд, мимика, жест и пантомима.

Признаками успешной работы «реаниматора» можно считать произвольные реплики «замороженного», его смех, улыбку и другие проявления эмоциональной жизни. Критерии выхода из анабиоза, которые могут варьировать от явных нарушений молчания и неподвижности до едва заметных изменений в выражении лица, устанавливаются самими участниками в зависимости от уровня их «квалификации».

Обсуждение итогов упражнения.

**10. Рефлексия (5 минут).** Какие ощущения у вас появились после упражнений? Удалось или нет снять зажимы? Какое из упражнений вам больше всего понравилось? Какое, на ваш взгляд, наиболее результативное?

## **ЗАНЯТИЕ 6. «УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ»**

Цель занятия: формирование адекватной положительной самооценки и уверенности в себе.

Форма занятия: групповое занятие с элементами тренинга.

Материалы и оборудование: бумага, пишущие принадлежности, фломастеры, карандаши.

Ход занятия

### **1. Упражнение «Билет на Гавайи» (15 минут)**

Цель: отработка умения убеждать, настрой участников на активную работу. Инструкция. Вся группа делится на команды по 3–4 человека, которым дается следующее задание: «Вашей команде каким-то образом достался билет на Гавайи. Билет только на одного человека, и его нельзя продать, обменять, полететь всем вместе и т. д. Решите, пожалуйста, кто из вас полетит, и почему». Группы совещаются в течение 5 минут, после чего рассказывают всем о своем решении.

Обсуждение: Какие приемы и методы убеждения были использованы? Что сработало? Что было не эффективно? Что ещё можно было сделать?

### **2. Упражнение «Моя самооценка» (30 мин)**

Цель: повышение уверенности в себе.

Материалы: бумага, пишущие принадлежности.

Ведущий предлагает участникам тренинга в течение 5 минут составить наиболее полный перечень своих достоинств. После того как все написали, передать листок сидящему справа. Сидящий справа на основании достоинств составляет небольшой рассказ-презентацию.

Обсуждение: У кого получилось больше всего? Что было тяжелее – рассказывать о своих достоинствах или слушать других? Почему?

### **3. Рисунок «Какой я есть и каким хочу стать» (30 минут)**

Цель: способствовать выработке у участников более объективной и дифференцированной самооценки.

Материалы: бумага, карандаши, фломастеры.

Инструкция. Участники делят лист пополам. Слева рисуют себя в настоящем, справа – каким хотелось бы стать. Можно использовать любой образ. После этого рисунки собираются и смешиваются. Ведущий демонстрирует по одному рисунку, производится обмен впечатлениями по каждому рисунку. Автор рисунка называет себя по желанию.

#### **4. Упражнение «Если бы ..., то я бы ...» (30 минут)**

Цель: выработать набор готовых решений для ряда проблемных ситуаций. Инструкция. Упражнение проводится в группе по кругу. Один человек придумывает конфликтную ситуацию (например: «Если бы у меня украли кошелек в автобусе...»), а второй высказывает свою реакцию на нее (например: «...я бы начал кричать, вызывать милицию»).

#### **5. Притча «Обиды на песке» (10 минут)**

Цель: развитие эмоционального интеллекта. Текст притчи: «Два друга, шли в пустыне. В один момент они поспорили и один из них дал пощёчину другому. Последний, чувствуя боль, но ничего не говоря, написал на песке: «Сегодня мой самый лучший друг дал мне пощёчину». Они продолжали идти, и нашли оазис, в котором они решили искупаться. Тот, который получил пощёчину, едва не утонул, и его друг его спас. Когда он пришёл в себя, он написал на камне: «Сегодня мой самый лучший друг спас мне жизнь». Тот, кто дал пощёчину и который спас жизнь своему другу спросил его: «Когда я тебя обидел, ты написал на песке, а теперь ты пишешь на камне. Почему?» Друг ответил: «Когда кто-либо нас обижает, мы должны написать это на песке, чтобы ветры могли стереть это. Но когда кто-либо делает что-либо хорошее, мы должны выгравировать это на камне, чтобы никакой ветер не смог бы стереть это». Научись писать обиды на песке и гравировать радости на камне. Оставь немного времени для жизни! И пусть будет легко и светло».

Обсуждение притчи.

#### **6. Рефлексия занятия (5 минут)**

### **ЗАНЯТИЕ 7. «ОБЩЕНИЕ»**

Цель занятия: формирование коммуникативных навыков.

Форма занятия: групповое занятие с элементами тренинга

Материалы и оборудование: раздаточный материал, мелкие предметы.

Ход занятия

#### **1. Игра «Молекулы» (10 минут)**

Цель: создание эмоционально благоприятного психологического климата.

Инструкция. Участникам предлагается представить себя атомами: согнуть руки в локтях и прижать кисти к плечам. Ведущий говорит: «Атомы постоянно двигаются и время от времени объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разным, оно будет определяться тем, какое число будет названо. Сейчас начните быстро двигаться по этой комнате, и я время от времени буду говорить какое-то число, например, три. И тогда атомы должны объединиться в молекулы, по три атома в каждой. Молекула должна выглядеть так: атомы стоят лицом друг к другу, соприкасаясь друг с другом предплечьями».

Краткое обсуждение выполнения задания.

#### **2. Упражнение «Стенгазета» (30 минут)**

Цель: формирование навыков убеждения.

Инструкция. Один участник будет играть роль библиотекаря. Остальные делятся на команды по 3-4 участника. Библиотекарю нужна группа солдат для создания стенгазеты, остальные солдаты пойдут на уборку территории. Каждая минигруппа должна будет подготовить самые заманчивые предложения для того, чтобы уговорить библиотекаря взять для создания стенгазеты именно их. Им дается 5 минут на подготовку, после чего один посланник от каждой группы выступает, обращаясь к библиотекарю со своими аргументами.

Рефлексия. После выступлений библиотекарь говорит о том, захотелось ли ему взять какую-либо группу, какие плюсы и минусы увидел он в выступлениях каждого.

### **3. Упражнение «Завтрак с героем» (30 минут)**

Цель: развитие навыков эффективной коммуникации.

Инструкция. «Представьте себе следующую ситуацию: у каждого из присутствующих есть возможность позавтракать с любым человеком. Это может быть знаменитость настоящего, или историческая фигура прошлого, или обыкновенный человек, который произвел на вас впечатление в какой-то момент его жизни. Каждый должен решить для себя, с кем он хотел бы встретиться, и почему. Теперь поделитесь на пары, в паре надо решить с кем из двоих героев вы будете встречаться. На дискуссию у вас 2 минуты. Теперь пары объединяются в четверки, которым, в свою очередь, необходимо выбрать только одного героя. На дискуссию у вас так же 2 минуты. Теперь четвертки объединяются между собой и в течении 2 минут выбирают одного героя. А теперь все объединяются, и решаете с кем вы будете завтракать».

Рефлексия: Почему остался именно этот герой? Легко было уступать и почему вы уступали?

### **4. Упражнение «Передать одним словом» (25 минут)**

Цель: привлечение внимания к интонационным характеристикам речи.

Материалы: раздаточный материал.

Инструкция. «Я раздаю вам карточки, на которых написаны названия эмоций, а вы, не показывая их другим участникам, скажете слово «Здравствуй» с интонацией, соответствующей эмоции, написанной на вашей карточке. Остальные отгадывают, какую эмоцию пытался изобразить участник. Теперь я перемешиваю карточки и еще раз вам раздаю их. Та же задача только теперь читаем короткий стишок «Уронили мишку на пол».

Список эмоций: Радость. Удивление. Сожаление. Разочарование. Подозрительность. Грусть. Веселье. Холодное равнодушие. Спокойствие. Заинтересованность. Уверенность. Желание помочь. Усталость. Волнение. Энтузиазм.

Рефлексия: Насколько легко удавалось угадать эмоцию по интонациям?

### **5. Упражнение «Контрабандисты» (20 минут)**

Цель: повышение коммуникативной компетенции.

Материалы: мелкие предметы.

Инструкция. Ведущий вызывает несколько добровольцев (от трех до пяти) и просит выйти за дверь. Там одному из них вручается какой-то небольшой предмет, который можно спрятать в кармане. Данный участник прячет эту вещь в карман и обещает не вытаскивать ее, пока не получит разрешение от ведущего.

Все возвращаются. Объясняется, что эти несколько человек – «контрабандисты», якобы они незаконно провозят что-то. В данный момент лишь у одного из «команды контрабандистов» есть незаконный товар. Другие «контрабандисты» это знают, но ни за что не скажут. Они могут всячески врать, выкручиваться, сваливать вину друг на друга, говорить, что это они сами обладают запрещенным товаром. Среди лжи «контрабандисты» могут сказать и правду, у них на это полное право.

Задача остальных участников – «расколоть» контрабандистов, выяснить путем опроса, кто же на самом деле «с товаром». В конце опроса каждый из опрашиваемых

должен четко проговорить свою позицию, назвав предполагаемого нарушителя. После этого ведущий подает знак обладателю «товара», тот его достает и демонстрирует.

Упражнение проводится в несколько туров.

Обсуждение: Какой тактики лучше было придерживаться «контрабандистам»? Какой тактики лучше было придерживаться наблюдателям? Какие внешние признаки проявляют ложь человека? По каким признакам можно определить искренность? Кто из «контрабандистов» особенно хорошо играл?

## **6. Рефлексия. Обсуждение результатов работы группы (5 минут)**

### **ЗАНЯТИЕ 8. «ПОВЕДЕНИЕ В КОНФЛИКТЕ»**

Цель занятия: формирование навыков эффективного межличностного взаимодействия в конфликтных ситуациях.

Форма занятия: семинар-практикум с лекционными элементами.

Материалы и оборудование: раздаточный материал.

#### **Ход занятия**

#### **1. Упражнение «Коллективная сказка» (15 минут)**

Цель: способствовать сплочению группы, дать каждому участнику почувствовать себя частью коллектива.

Инструкция. Группе даётся задание придумать сказку. При этом первый говорит одно предложение, второй второе, представляющее собой продолжение сказки, и т.д. по кругу. В итоге должна получиться завершённая история.

Краткое обсуждение выполнения задания.

#### **2. Лекция о стратегиях поведения в конфликте (30 минут)**

Цель: знакомство с основными стратегиями поведения в конфликте.

Примерный текст лекции: «Стратегия выхода из конфликта представляет собой линию поведения оппонента, ориентированную на его решение. Выделяют пять основных стратегий: соперничество, компромисс, сотрудничество, избегание и приспособление (Кеннет Томас, Ральф Килменн, 1972). Выбор стратегии выхода из конфликта зависит от различных факторов.

Обычно указывают:

- личностные особенности оппонента,
- уровень нанесенного оппоненту ущерба и собственного ущерба, · наличие ресурсов,
- статус оппонента,
- возможные последствия,
- значимость решаемой проблемы,
- длительность конфликта.

Рассмотрим целесообразность применения данных стратегий.

1. Конкуренция (противоборство, соперничество). Человек, использующий этот стиль, весьма активен и предпочитает идти к разрешению конфликта собственным путем. Он не очень заинтересован в сотрудничестве с другими и достигает цели, используя свои волевые качества. Соперничество заключается в навязывании другой стороне предпочтительного для себя решения.

Случаи, когда следует использовать этот стиль:

- исход очень важен для вас, и вы делаете большую ставку на свое решение возникшей проблемы; вы чувствуете, что у вас нет другого выбора и что вам нечего терять;

- явная конструктивность предлагаемого решения;
- вы обладаете достаточным авторитетом для принятия решения и представляется очевидным, что ваше решение
  - наилучшее;
  - выгодность результата для всей группы, организации, а не для отдельной личности или микрогруппы;
  - решение необходимо принять быстро и у вас есть достаточно власти для этого;
  - вы находитесь в критической ситуации, которая требует мгновенного реагирования;
  - вы должны принять непопулярное решение, но сейчас вам это необходимо и у вас достаточно полномочий для выбора этого шага.

Соперничество оправдано в случаях:

- важности исхода борьбы для проводящего данную стратегию;
- конструктивности;
- отсутствии времени на уговоры оппонента.

Многие исследователи считают данную стратегию ущербной для решения проблем, так как она не предоставляет возможности оппоненту реализовать свои интересы. Однако жизнь дает много примеров, когда соперничество оказывается эффективным. Агрессора, захватывающего чужую территорию, целесообразно останавливать жесткой стратегией, а не увещаниями. Против преступника, посягающего на жизнь другого человека, также необходимо использовать данную стратегию. Соперничество целесообразно в экстремальных и принципиальных ситуациях, при дефиците времени и высокой вероятности опасных последствий.

2. Сотрудничество. Это активное участие в разрешении конфликта и отстаивание своих интересов с учетом интересов другой стороны. Этот стиль требует более продолжительных затрат времени и усилий, чем другие, так как сначала выдвигаются нужды, заботы и интересы обеих сторон, затем идет их обсуждение и выбор вариантов, устраивающих обе стороны.

Такой подход рекомендуется использовать в следующих ситуациях:

- решение проблемы очень важно для обеих сторон, и никто не хочет полностью от него отстраниться;
- у вас тесные, длительные и взаимозависимые отношения с другой стороной;
- у вас есть время поработать над возникшей проблемой (это хороший подход к разрешению конфликтов на почве долгосрочных отношений);
- вы и ваш оппонент хотите поставить на обсуждение некоторые идеи и потрудиться над выработкой совместного решения;
- вы оба способны изложить суть своих интересов и выслушать друг друга;
- обе вовлеченные в конфликт стороны обладают равной властью или хотят игнорировать разницу в положении для того, чтобы на равных искать решение вопроса.

Сотрудничество является дружеским, мудрым подходом к решению задачи определения и удовлетворения интересов обеих сторон. Однако это требует усилий. Обе стороны должны выделить на это время и уметь объяснить свои желания, выразить нужды, выслушать друг друга и затем выработать альтернативные варианты решения проблемы. Отсутствие одного из этих элементов делает такой подход неэффективным. Сотрудничество среди прочих стилей является самым трудным, однако именно он позволяет выработать наиболее приемлемое для обеих сторон решение и коренным образом устранить причины конфликта.

Сотрудничество считается наиболее эффективной стратегией поведения в конфликте. Оно предполагает направленность оппонентов на конструктивное обсуждение проблемы, рассмотрение другой стороны не как противника, а как союзника в поиске решения. Наиболее эффективно в ситуациях:

- сильной взаимозависимости оппонентов;

- склонности обоих игнорировать различие во власти;
- важности решения для обеих сторон;
- непредубежденности участников.

3. Компромисс. При использовании этого стиля обе стороны немного уступают в своих интересах, чтобы удовлетворить их в остальном, часто главном. Иными словами, вы сходитесь на частичном удовлетворении своих желаний и частичном выполнении желаний другого. Это делается путем торга, обмена и уступок. При этом причины конфликта могут не затрагиваться. Идет не поиск их устранения, а нахождение решения, удовлетворяющего стороны на данную минуту. Случаи, когда этот стиль наиболее эффективен, могут быть такими:

- обе стороны обладают одинаковой властью и имеют взаимоисключающие интересы;

- вы хотите получить решение быстро, потому что у вас нет времени или потому что это наиболее экономичный и эффективный путь. - вас может устроить временное решение;

- вы можете воспользоваться кратковременной выгодой;

- другие подходы к решению проблемы оказались неэффективными;

- удовлетворение вашего желания имеет для вас не слишком большое значение, и вы можете несколько изменить поставленную цель; вы предпочитаете получить хоть что-то, чем потерять все;

компромисс позволит вам сохранить взаимоотношения.

Компромисс часто является удачным отступлением или даже последней возможностью прийти к какому-то решению. Когда вы стараетесь найти компромисс с кем-то, необходимо начать с прояснения интересов, а после очертить круг совпадений, после идет торг, обмен уступками и постепенно вырабатывается вариант, максимально устраивающий обе стороны.

Компромисс состоит в желании оппонентов завершить конфликт частичными уступками. Он характеризуется отказом от части ранее выдвигавшихся требований, готовностью признать претензии другой стороны частично обоснованными, готовностью простить. Сегодня компромисс - наиболее часто используемая стратегия завершения конфликтов. Ценность компромисса в том, что он может быть достигнут в тех случаях, когда стороны выбирают разные стратегии. Такое часто бывает в жизни.

4. Избегание (уклонение). Поведение подобного рода означает, что индивид не отстаивает свои права, ни с кем не сотрудничает для выработки решения, а просто уклоняется от решения конфликта. Вот типичные примеры, когда следует применить стиль уклонения:

- напряженность слишком велика, и вы ощущаете необходимость ослабления накала;

- исход не очень важен для вас, нежелание решать проблему вообще;

- вы хотите выиграть время, может быть, для того, чтобы получить дополнительную информацию или заручиться чьей-либо поддержкой;

- ситуация очень сложна, и у вас трудности в определении линии своего поведения;

- у вас мало власти или шансов для решения проблемы нужным вас образом;

- пытаться решить проблему немедленно опасно, поскольку вскрытие и открытое обсуждение конфликта на данный момент может только ухудшить дело.

В некоторых ситуациях, безусловно, стиль уклонения - это «бегство» от проблемы и от ответственности, и подобное поведение может быть неразумным и даже трусливым, но в некоторых случаях - это может стать эффективным подходом к разрешению конфликта. Вполне вероятно, что если проигнорируете ситуацию сейчас, никак не выразите к ней своего отношения, смените тему или перенесете внимание на что-нибудь другое, то конфликт разрешиться сам собой. Если же нет, то вы сможете заняться им попозже, когда будете больше готовы к этому.



Уход от решения проблемы, или избегание, является попыткой уйти из конфликта при минимуме затрат. Собственно разговор идет не о разрешении, а о затухании конфликта. Уход может быть вполне конструктивной реакцией на затянувшийся конфликт.

5. Приспособление. Это - уступка вашему оппоненту в конфликте, неумение, нежелание или невозможность отстаивать собственные позиции. Вот наиболее характерные ситуации, в которых рекомендуется применять стиль приспособления:

- вас не особенно волнует случившееся (незначительность проблемы);
- необходимость сохранения хороших отношений с оппонентом, сильная зависимость от него;
- вы понимаете, что итог намного важнее для другого человека, чем для вас;
- вы понимаете, что правда не на вашей стороне;
- у вас мало шансов или власти, чтобы победить;
- кроме того, к такому выходу из конфликта приводит значительный ущерб, полученный в ходе борьбы, угроза еще более серьезных негативных последствий, давление третьей стороны;
- вы полагаете, что другой человек может извлечь из этой ситуации полезный урок, если вы уступите его желаниям, даже не соглашаясь с тем, что он делает.

Уступая, соглашаясь или жертвуя своими интересами в пользу другого человека, вы можете смягчить конфликтную ситуацию и восстановить гармонию. Вы можете и в дальнейшем довольствоваться итогом, если считаете его приемлемым для себя. Но можете и использовать этот период затишья для того, чтобы выиграть время, так, чтобы потом можно было добиться желательного для вас решения.

Важно понять, что каждый из этих стилей поведения в конфликте эффективен только в определенных условиях, и ни один из них не может быть выделен как самый лучший. В принципе необходимо уметь правильно использовать каждый из них и сознательно делать выбор, учитывая конкретные обстоятельства.

Обсуждение с приведением примеров из реальной жизни.

### 3. Упражнение «Достойный ответ» (30 минут)

Цель: поиск конструктивных стратегий выхода из конфликта.

Материалы: раздаточный материал.

Инструкция. Все участники сидят в кругу. Сначала ведущий организует обсуждение, каким образом студентам пригодится навык решения конфликтных ситуаций в их будущей профессиональной деятельности. Затем переходят к выполнению упражнения. Каждый получает от ведущего карточку, на которой содержится какое-либо замечание по поводу внешности или поведения одного из участников. Все слушатели по кругу (по очереди) произносят записанную на карточку фразу, глядя в глаза соседу справа, задача которого — достойно ответить на этот «выпад». Затем ответивший участник поворачивается к своему соседу справа и зачитывает фразу со своей карточки. Когда каждый выполнит задание, то есть побывает и в качестве «нападающего», и в качестве «жертвы», упражнение заканчивается и группа переходит к обсуждению. Далее ведущий спрашивает участников, легко ли им было выполнять задание, принимали ли они близко к сердцу нелестное замечание о себе. Как правило, слушатели говорят, что грубые высказывания их не взволновали, потому что они не воспринимали их как направленные конкретно против себя. Затем все предлагают различные варианты конструктивного поиска, который поможет и в реальных жизненных условиях так же воспринимать негативную информацию от партнеров по общению. После обсуждения ведущий помогает группе сформулировать конструктивные стратегии выхода из конфликта.

Ты слишком высокого мнения о себе.
Ты ведешь себя так, как будто ты самый главный здесь.
Ты никогда никому не помогаешь
Когда я тебя встречаю, мне хочется перейти на другую сторону улицы.
Ты совсем не умеешь красиво одеваться.
Почему ты на всех смотришь волком?
С тобой нельзя иметь никаких деловых отношений.
Ты как не от мира сего.
У тебя такой страшный взгляд
С тобой бесполезно договариваться о чем то. Ты все равно все забудешь.
У тебя такой скрипучий голос, он действует мне на нервы.
Посмотри, на кого ты похож!
Ты слишком много болтаешь ерунды.
Что ты вечно на всех кричишь?
У тебя полностью отсутствует чувство юмора.
Ты слишком плохо воспитан.

#### 4. Мини-лекция «Ты-высказывание и Я-высказывание» (10 минут)

Цель: знакомство с техникой Я-высказывания.

Примерный текст лекции: «Я-высказывание – это психологический термин, подразумевающий особенную формулировку словесной реакции на действия другого человека с помощью упора на свои мысли и чувства. В противовес им идут Ты-высказывания, когда говорящий упоминает только поступки оппонента.

В чем принципиальная разница этих двух способов?

Когда мы говорим о своем недовольстве через Ты-высказывания, мы обвиняем человека, заставляем его защищаться, автоматически делая «врагом». Он не сможет понять точку зрения собеседника, поскольку изначально поставлен в позицию противника.

— Ты уделяешь мне слишком мало внимания!

— А ты тратишь слишком много денег на шмотки! Если попытаться выразить то же самое не через обвинения, а через выражения своих эмоций, вызванных теми же событиями, можно значительно смягчить удар и избежать конфликтов.

— Я очень расстраиваюсь оттого, что постоянно сижу дома одна и не вижу тебя. От скуки и одиночества мне приходится хоть как-то развлекаться, чтобы занять себя – например, шопингом. Для меня было бы намного приятнее провести это время с тобой.

Сформулировать миролюбивое Я-высказывание сложнее, чем бросить в лицо короткое обвинение, но последствия от скандала ощущаются намного дольше, да и разгребать их неприятнее. Кроме того, эта техника помогает достучаться до собеседника, прорвать тот кокон эмоциональной защиты, в который он вынужден был закутаться.

Как правильно выстроить Я-высказывание?

Техника Я-высказывания содержит в себе пять последовательных этапов.

1. Эмоции и чувства. Вначале необходимо выразить свои эмоциональные реакции. Собеседник еще не знает, о чем пойдет речь, но уже настроен помочь и поддержать вас, ведь вы обращаетесь к нему за помощью.

Я расстроился.

Я в растерянности.

Мне очень неприятно.

Мне так стыдно.

Я готов расплакаться.

Я сержусь.

2. Что вызвало эти эмоции? Теперь нужно рассказать о событии или своем состоянии, которое повлекло за собой эту реакцию. Формулировать эту часть нужно также через форму «Я».

Я так долго прождал тебя под дождем.

Я ждала тебя, не зная, что ты не сможешь приехать.

Я опоздала на работу, потому что убираала разбросанные вещи.

Я все выходные занимался ремонтом поцарапанного автомобиля, и я не смог поехать на пикник.

3. Пояснение, почему это действие вызвало такую реакцию.

Для меня это событие было очень важным.

Я потратил на это много усилий.

Я очень устаю и необходимость делать дополнительную работу выматывает меня еще больше.

4. Выражения пожеланий и просьб. Конечно, человек услышавший столь подробное описание чувств, должен знать, что ему делать, дабы такое не повторялось. Намерен он воспользоваться этими рекомендациями или нет – только его личный выбор, демонстрирующий истинное отношение.

Я бы хотел, чтобы ты выходила немного раньше.

Давай договоримся, что будем мыть посуду по очереди, через день.

Я тебя прошу звонить и сообщать мне, если у тебя меняются планы.

5. Предупреждение о своих намерениях. Этот шаг не обязателен, но в некоторых ситуациях придется им воспользоваться.

К сожалению, я больше не смогу одалживать тебе машину.

Если ты забываешь об этом, я буду почаще напоминать тебе».

### **5. Упражнение «Я-высказывание и Ты-высказывание» (30 минут)**

Цель: научиться толерантно выражать свои негативные чувства, такие как недовольство, обида, огорчение и т.п.

Процедура проведения. Ведущий объясняет разницу между Я – высказыванием и Ты – высказыванием. Например, использование в речи Я – высказываний делает общение более непосредственным, помогает выразить свои чувства, не унижая другого человека. Я – высказывание предполагает ответственность говорящего за свои мысли и чувства («Я очень беспокоюсь, если тебя нет дома к 10 часам вечера»), а не нацелено, как Ты – высказывание, на то, чтобы обвинить другого человека («Ты опять пришел домой в 11 часов вечера!»). Если мы используем Ты – высказывания, то человек, к которому мы обращаемся, испытывает негативные эмоции: гнев, раздражение, обиду. Использование Я–высказываний позволяет человеку выслушать вас и спокойно вам ответить. Ведущий просит составить Я – высказывания для предложенных ситуаций

### **6. Рефлексия. Обсуждение результатов работы группы (5 минут) .**

## **ЗАНЯТИЕ 9. «МЫ - КОМАНДА»**

Цель занятия: формирование групповой идентичности, сплочение коллектива.

Форма занятия: групповое занятие с лекционными и тренинговыми элементами.

Материалы и оборудование: мягкие мячики, повязки на глаза, раздаточный материал, пишущие принадлежности, расчерченная сетка лабиринта.

Ход занятия

### **1. Игра «Артобстрел» (15 минут)**

Цель: формирование навыков согласованных действий, создание положительного настроения на работу.

Материалы: мягкие мячики, повязки на глаза.

Инструкция. Участники разбиваются на пары. Один из партнеров надевает на глаза повязку и берет в руки два метательных снаряда. Другой партнер становится его тренером, но при этом ему не разрешено прикасаться к снарядам. «Слепой» должен делать следующее: бросать снаряды, подбирать их и при этом еще стараться, чтобы в него самого не попали снарядами. Тренер не может прикасаться к своему партнеру, но может разговаривать с ним, указывать ему направление броска и давать советы. «Слепой» также может разговаривать. У каждой пары есть цель — поразить «слепого» из другой команды. Когда это происходит, тренер бросающего игрока кричит: «Попали!» В этот момент игра останавливается, члены выигравшей команды меняются ролями и играют еще раз. Однако попадание в тренера записывается как недочет стрелявшей команде, сигналом этого является возглас «Рикошет!» Никто из участников не должен покидать границы игровой площадки.

Обсуждение итогов упражнения.

## 2. Мини-лекция «Этапы формирования команды» (20 минут)

Цель: формирование представлений об этапах и механизмах командообразования.

Примерный текст лекции: «Существует несколько видов функциональнокоммуникативных сообществ в организации с различной философией взаимодействия между людьми. Эти виды можно определить следующим образом: Группа. Группе характерна постоянная потеря энергии и ресурсов во взаимодействии людей друг с другом. Эта потеря происходит во время конфликтов, возникающих из-за дублирования функций, избегания ответственности, неоправданно высокого контроля. При таких условиях функционирования можно говорить о том, что группа из 10 человек, где каждый обладает, например, 10-ю единицами энергии, способна совершить полезной работы на 70 единиц.

$$10 \cdot 10 = 70$$

Остальные 30 единиц энергия затрачивается на «трение» друг с другом. Философия такого взаимодействия: «Я выиграю, а ты проиграешь», «Я выиграю, за счет тебя», «Если я вижу что проиграю, я сделаю так, чтобы все проиграли». Понятно, что с такой философией внутри группы потери будут неизбежными. Коллектив характеризуется тем, что каждый человек является вкладом в общее дело, ровно настолько, насколько от него требуют. В этом случае 10 человек, обладающих 10-ю единицами энергии каждый, способны совершить полезной работы на 100 единиц.

$$10 \cdot 10 = 100$$

При таком взаимодействии практически нет потерь на межличностные конфликты. Такой форме взаимодействия характерна философия «Я выиграю сам, и ты выигрываешь, как можешь сам», «Я выиграю, без тебя».

Команда – форма взаимодействия, в которой проявляется «синергетический эффект». За счет взаимодополнения, принятия ответственности за общий результат, открытости при обмене ресурсами становится возможным результат, не доступный при других видах взаимодействия. В этом случае 10 человек, обладающих 10-ю единицами энергии каждый, способны совершить полезной работы на 130 единиц.

$$10 \cdot 10 = 130$$

При таком взаимодействии нет потерь на межличностные конфликты, на выяснение функциональной ответственности, дополнительное стимулирование к деятельности, при этом начинается волшебство командного духа и формируется настоящая корпоративная культура. Такому виду взаимодействия характерна философия «Я выиграю, тогда, когда выиграешь ты», «Я выиграю, когда мы все выиграем».

На удивительном и полном открытий пути от группы к зрелой команде, как и при формировании характера человека, поведение группы невозможно точно предсказать. По мере развития команда проходит определенный ряд последовательных этапов:

Первый этап: притирка. На первый взгляд команда выглядит деловой и организованной, но на самом деле люди смотрят друг на друга и пытаются определить, насколько глубоко им хочется во все это влезть. Подлинные чувства часто скрываются, кто-то один повышает свой авторитет, а взаимодействие происходит в привычных формах. Подлинного обсуждения целей и методов работы почти нет. Люди часто не интересуются своими коллегами, почти не слушают друг друга, а творческая и воодушевляющая коллективная работа фактически отсутствует.

Второй этап: ближний бой. Многие команды проходят через период переворота, когда оценивается вклад лидера, образуются коалиции и группировки, разногласия выражаются открыто и остро. Личные взаимоотношения приобретают значение, проявляются сильные и слабые стороны людей. Команда начинает обсуждать, как достичь согласия, и пробует улучшить взаимоотношения. Иногда происходит силовая борьба за лидерство.

Третий этап: экспериментирование. Потенциал команды возрастает, и встает вопрос, как использовать имеющиеся теперь способности и ресурсы. Часто такая команда работает рывками, однако есть энергия и интерес понять, как можно работать лучше. Методы работы пересматриваются, появляется желание экспериментировать, и принимаются меры по повышению производительности.

Четвертый этап: эффективность. Команда приобретает опыт в успешном решении проблем и использовании ресурсов. Акцент делается на эффективном использовании времени и на уточнении задач. Сотрудники начинают гордиться своей принадлежностью к «команде-победительнице». На проблемы смотрят реалистически, и решают их творчески. Управленческие функции плавно переходят от одного сотрудника к другому, в зависимости от конкретной задачи.

Пятый этап: зрелость. В зрелой команде действуют прочные связи между ее членами. Людей принимают и оценивают по достоинству, а не по претензиям. Отношения носят неформальный характер, и приносят удовлетворение. Личные разногласия быстро устраняются. Команда превращается в благополучную ячейку общества и вызывает восхищение посторонних. Она способна показывать превосходные результаты и устанавливает высокие стандарты достижений. Для достижения такого результата важно, чтобы соблюдались следующие условия:

- все члены команды четко представляют себе цели и преимущества совместной работы;
- умения каждого человека известны остальным и функции распределены;
- организационное строение команды соответствует выполняемой задаче;
- в команде идет поиск новых более совершенных методов работы;
- развита самодисциплина, позволяющая эффективно использовать время и ресурсы;
- созданы достаточные возможности, чтобы собраться и обсудить любые вопросы, разрешить конфликты;
- команда поддерживает своих членов и создает тесные взаимоотношения;
- отношения в команде открытые, и она готова встретить любые трудности и преграды на пути эффективной работы».

Обсуждение: На каком этапе развития находится Ваша команда? Чего в команде не хватает для того, чтобы назвать её зрелой?

### **3. Игра «Минное поле» (30 минут)**

Цель: сплочение коллектива, формирование навыков эффективной работы в команде.

Материалы: лабиринт, представляющий собой расчерченную сетку из квадратов.

Инструкция. Вся команда участников должна пройти по лабиринту, соблюдая следующие условия:

1. Передвигаться можно только вперед, направо или налево.
2. Существует только один правильный путь.
3. Все участники встраиваются в колонну напротив «правильного» квадрата.
4. Два участника смотрят на лабиринт, остальные назад. Происходит постоянная смена.
5. Упражнение проходит в молчании. Обсуждение результатов упражнения.

#### **4. Игра «Кораблекрушение на луне» (35 минут)**

Цель: исследование процесса принятия решения группой, формирование навыков эффективного поведения для достижения согласия при решении групповой задачи.

Материалы: раздаточный материал, пишущие принадлежности.

Инструкция. "Ваш корабль потерпел кораблекрушение на Луне, на темной ее стороне. Согласно плану Вы должны встретиться со станцией, находящейся на расстоянии 300 км от этого места на освещенной стороне Луны. Все уничтожено, кроме предметов, список которых имеется у Вас на листках (коробок спичек, пищевые концентраты, 20 м нейлонового шнура, шелковый купол парашюта, переносной обогреватель на солнечных батареях, коробка сухого молока, два баллона с кислородом до 50 л, звездная карта лунного небосклона, самонадувающаяся спасательная лодка, магнитный компас, 25 л воды, сигнальные ракеты, аптечка первой помощи с инъекционными иглами, приемопередатчик с частотной модуляцией на солнечных батареях). Жизнь экипажа зависит от того, сможет ли он добраться до станции. Вашей задачей является выбор наиболее необходимых предметов для преодоления пути в 300 км. Вы должны перечислить 14 предметов в соответствии с их значением для сохранения Вашей жизни. Номером 1 обозначьте наиболее важный предмет, который возьмете в первую очередь, номером 2 - второй по значению и так далее до 14 наименее важного для Вас предмета. Работать необходимо самостоятельно. Время для выполнения задания 5 минут."

После того, как все участники выполняют задание, формируются экипажи по 4-6 человек. "Теперь Вы будете работать не отдельно друг от друга, а как единое целое - экипаж. Вы вместе обсудите и решите, как пройти до станции. Ваша задача - выработать такое совместное решение этого вопроса, которое удовлетворит всех членов экипажа. Достичь согласия трудно, поэтому не каждая оценка будет получать полное одобрение всех участников. Группа старается каждую общую оценку дать так, чтобы все члены группы могли с ней согласиться хотя бы отчасти. Используйте следующие рекомендации для достижения согласия:

- 1) Избегайте защищать свои индивидуальные суждения, подходите к задаче логически.
- 2) Избегайте менять свое мнение только ради достижения согласия, не старайтесь уклониться от конфликта. Поддерживайте только те решения, с которыми Вы можете согласиться хотя бы отчасти.
- 3) Избегайте таких методов «уменьшения конфликта», как голосование, компромиссные решения.
- 4) Рассматривайте различие мнений как помощь, а не как помеху при принятии решений.

На это задание дается 10-20 минут.

После того как экипажи примут решения, предпринимается попытка создать вариант решения задачи, общий для всех экипажей.

Затем процесс принятия группового решения подробно обсуждается.

#### **4. Упражнение «Падение в пропасть» (15 минут)**

Цель: развитие взаимного доверия; развитие навыков координации совместных действий.

Инструкция. Доброволец забирается на возвышение (это может быть подоконник, предметы мебели и т. п.), становится спиной к его краю и падает спиной на руки лоящих его других членов группы. Ловят его 7 или 9 человек, 6 или 8 из которых образуют соответственно 3 или 4 пары (в парах участники находятся лицом друг к другу, на расстоянии 60 - 70 см), а один стоит отдельно и страхует, чтобы падающий не ударился головой. Лоящие вытягивают руки вперед, пары могут сцепить их. Падающий участник должен обхватить себя руками за плечи (иначе он может ударить лоящих) и после команды ведущего «Готово» свободно упасть на спину. При желании участников можно произвести модификации упражнения: падать лицом вперед, вдвоем, обнявшись.

Для выполнения упражнения допустима высота до 2,0 м. Желательно, чтобы среди лоящих была хотя бы одна пара физически крепких молодых людей, их целесообразно размещать в середине или ближе к голове.

При малом количестве участников лоящих может быть всего пятеро, но тогда допустимы только одиночные падения, высота не более 1,5 м.

Следует строго соблюдать технику безопасности:

Исключить возможность подвижки или опрокидывания предметов, с которых производятся прыжки. Если для этого используется стул, поставленный на стол, или нечто подобное, то кто-то обязательно должен крепко держать это сооружение.

Прыжки производить только после команды ведущего о готовности.

Нужно следить, чтобы падающие в полете не раскидывали руки в стороны.

Следует избегать применения этого упражнения в группах, участники которых склонны к непредсказуемым действиям или недостаточно подчиняются распоряжениям ведущего.

Если в качестве возвышения используются предметы мебели, нужно заранее позаботиться о подстилке, чтобы не пачкать их обувью.

Обсуждение: Как именно переживался страх? Что помогло его преодолеть?

## **6. Рефлексия. Обсуждение результатов всего занятия (5 минут)**

### III. Заключительная часть

## **ЗАНЯТИЕ 10. «Я ИДУ ВПЕРЕД»**

Цель: закрепление полученных знаний, умений и навыков; развитие навыков самоанализа.

Форма занятия: групповое занятие с элементами тренинга.

Материалы и оборудование: бумага, пишущие принадлежности, раздаточный материал, музыкальное сопровождение.

### Ход занятия

#### **1. Упражнение «Ассоциации» (30 минут)**

Цель: сплочение коллектива, создание благоприятного психологического климата, развитие эмоционального интеллекта.

Инструкция. Один из участников загадывает кого-нибудь из группы, не сообщая остальным о своем выборе. Задача группы — угадать, кого задумал игрок. Чтобы это сделать, совещающиеся начинают задавать ему вопросы-метафоры, например: «Если бы тот человек, которого ты загадал, был зданием, то к какому типу зданий он бы относился?» Сферы для ассоциаций выбираются совершенно произвольно: музыка, цвет, время года, модель автомобиля, местность, орудие труда, время суток и т. д.

Участник представляет себе того, кого он выбрал, ищет подходящие ассоциации и отвечает, например, следующим образом: «Если бы он был зданием, то был бы старой

деревенской кузницей, в которой пылает огонь, стоит огромная наковальня, стены покрыты сажей и повсюду лежат железные заготовки».

Ведущий записывает все ответы. Этот список будет своеобразным подарком тому, кого загадали.

После того как каждый член группы задал свой вопрос, все начинают высказывать предположения о том, кто это, объясняя при этом, почему им в голову пришла именно эта идея. Наконец ведущий рассказывает остальным, кого же он все-таки имел в виду. Так заканчивается первый круг, и очередь загадывать переходит к другому игроку.

Обсуждение: Понравились ли вам ассоциации участников группы, кем или чем вы бы хотели, чтобы вас видели окружающие?

## **2. Упражнение «Моя проблема в армии» (30 минут).**

Цель: поиск практических вариантов решения проблем, связанных со службой в армии.

Материалы: бумага, пишущие принадлежности.

Инструкция. Ведущий предлагает участникам на отдельных листах бумаги в краткой, лаконичной форме записать ответ на вопрос: «В чем заключается твоя основная проблема службы в армии?» Листки не подписываются. Листки сворачиваются и складываются в общую кучу. Затем каждый участник произвольно берет любой листок, читает его и пытается найти прием, с помощью которого он смог бы выйти из данной проблемы. Группа слушает его предложение и оценивает, правильно ли понята соответствующая проблема и действительно ли предлагаемый прием способствует ее разрешению.

## **3. Упражнение «Красная шапочка» (40 минут)**

Цель: тренировка навыков работы в группе.

Материалы: раздаточный материал.

Инструкция. Участники вытягивают карточки с названиями стран, делятся на три группы и слушают задание: «На фестивале «Сказочный лес» различные киностудии представляют свои версии фильмов, снятых по мотивам сказки «Красная шапочка». В конкурсе участвовали три киностудии.

Первая – американская киностудия, поставившая фильм ужасов со всеми сопутствующими кошмарами.

Вторая – французская, она представляет мелодраму. Нежную романтическую историю с драматическими событиями, но со счастливым финалом.

И третья киностудия – из Италии – предлагает детективный вариант «Красной шапочки». В этом фильме не обошлось без мафии, стрельбы и неутомимой журналистки в красном берете.

У вас есть 15-20 минут для подготовки и 3 – 5 минут для демонстрации своей киноленты. Вы должны поставить своё воображение на первый план для демонстрации новой киноленты «Красной шапочки» согласно темы постановки киностудии, которую вы вытяните при жеребьёвке».

Обсуждение: Эффективно ли было взаимодействие участников в ходе выполнения задания? Был ли кто-то, кто не полностью реализовался или вообще не был услышан? Кто был лидером в каждой подгруппе? Различными ли были типы лидерства в разных подгруппах? Какими они были?

## **4. Релаксационное упражнение «Радуга» (10 минут)**

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Материалы: музыкальное сопровождение.

Инструкция.



1. Закройте глаза. Представьте, что перед вами находится экран. На экране вы видите радугу — цвета, которые вам нравятся. Для каждого цвета есть свой настрой и чувство. Вы видите то, что описываю я, или то, что захотите сами.

2. Первый цвет — голубой. Голубой может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода. Голубой приятно ласкает глаз в жару. Он освежает вас, как купание в озере. Что вы видите, когда думаете о голубом?

3. Следующий цвет — красный. Красный дает нам энергию и тепло. На него хорошо смотреть, когда холодно. Иногда слишком много красного нас злит. Иногда он напоминает нам о любви. Что вы думаете, когда смотрите на красный цвет?

4. Желтый цвет приносит нам радость. Он согревает, как солнце, и мы улыбаемся. Если нам грустно и одиноко, он поднимает настроение. Что вы думаете, когда смотрите на желтый цвет?

5. Зеленый — цвет природы. Если мы больны или нам не по себе, зеленый помогает нам чувствовать себя лучше. Что вы думаете, когда смотрите на него?

Замечаете ли вы, как разные цвета влияют на настроение и даже на самочувствие? Попробуйте также увидеть другие цвета.

Анализ: Каковы были ваши ощущения во время выполнения этого упражнения? Какой цвет наиболее эффективно повлиял на ваше самочувствие и настроение?

## **5. Упражнение «Итоги» (10 минут)**

Цель: получение обратной связи от участников группы.

Обсуждение итогов групповой работы: Что принесли вам занятия? Какие открытия вы сделали для себя? Что возьмете на вооружение и будете использовать в дальнейшем?

Занятия для личного состава

## **ЗАНЯТИЕ 1. «АДАПТАЦИЯ СОЛДАТ СРОЧНОЙ СЛУЖБЫ»**

Цель: формирование представлений об адаптации солдат у личного состава.

Форма занятия: лекция.

Материалы: памятки по материалам лекции.

Ход занятия

Адаптация солдат срочной службы - приспособление солдат к новым для себя условиям жизни в армии на основе тех изменений, которые наблюдаются в их психике. Основными особенностями при этом являются: необходимость точно соблюдать требования военных уставов, субординации и дисциплины, распорядка дня, проживания в казармах, несение караульной, гарнизонной, а также внутренней службы, невозможность видеться часто со своими родными и близкими, большие объемы служебных знаний, а также определенных умений и навыков, усвоить которые солдат должен в весьма ограниченный период времени.

Сопоставляя физиологические механизмы адаптации солдат-срочников с физиологическими механизмами адаптации первоклассников, среди которых подробно изучены показатели высшей нервной деятельности, умственной работоспособности, состояния сердечно-сосудистой системы, системы дыхания, эндокринной системы, состояния здоровья и важнейших педагогических аспектов обучения и получена достаточно полная картина адаптации (М.В. Антропова, М.М. Кольцова, А.Г. Хрипкова), можно выделить три основных этапа физиологической адаптации к военной службе.

1) Ориентировочный этап, когда на весь комплекс новых воздействий организм отвечает бурной реакцией и значительным напряжением практически всех функциональных систем. Этот период длится около 2-3 недель.

2) Неустойчивое приспособление, когда организм определяет оптимальные или близкие к оптимальным варианты реакций на воздействия. Как следствие, снижение уровня функционирования и уменьшение энергетических затрат по сравнению с первым периодом.

3) Период относительно устойчивого приспособления, когда организм находит наиболее подходящие варианты реагирования на нагрузку, требующие меньшего напряжения всех систем.

В основе социально-психологической адаптации солдат срочной службы лежат процессы, представляющие собой взаимодействие следующих подсистем:

1) Поиск, восприятие и переработка информации – имеет ведущее значение и является основой познавательной деятельности.

2) Эмоциональное регулирование – создает личностное отношение к получаемой информации и является наиболее интегрированной формой активности.

3) Социально-психологические контакты – основываются на приобретенных знаниях и определяют социальное положение индивидуума, его личностные позиции.

4) Бодрствование и сон – обеспечивают различные уровни активности, создавая наиболее благоприятные условия для адаптации.

5) Эндокринно-гуморальная регуляция – включает различные биохимические механизмы.

Результатом процесса социально-психологической адаптации солдат является оптимальное соответствие личности и окружающей среды, что в свою очередь позволяет личности удовлетворять актуальные потребности и реализовывать связанные с ними значимые цели (при сохранении психического и физического здоровья), обеспечивая в то же время соответствие ее психической деятельности требованиям среды. Социально-психологическая адаптация не только дает возможность личности приспособиться к новым условиям, но и сформировать новые способы поведения для преодоления имеющихся трудностей и успешной деятельности, которые имеют индивидуальный характер и складываются по мере накопления и совершенствования опыта.

Адаптация солдат срочной службы представляет два относительно самостоятельных по отношению друг к другу процесса последовательного вхождения их вначале в коллектив учебного подразделения (первичная адаптация), а потом уже - в коллектив боевого подразделения (при этом происходит уже вторичная социальная адаптация). При этом каждый из этих процессов обладает своей спецификой.

В ходе адаптации вступают во взаимодействие как социально-психологическая структура личности призывника и, в первую очередь, эмоциональный, познавательный, волевой ее компоненты, так и психология воинского коллектива: коллективное мнение, обычаи, традиции, социально-психологический климат, стиль руководства. Процесс адаптации включает несколько последовательных стадий: критическую, ориентировочную, завершающую. В нем выделяют три разных сферы: установление взаимных отношений в системе «подчиненный - начальник»; установление отношений в служебном и личном общении с сослуживцами; установление отношений между личностью воина и коллективом.

Самая важная сфера первичной адаптации солдат срочной службы - это их адаптивность к требованиям со стороны командования. В принятии или непринятии подобных требований командиров заключается эффект адаптации личности к воинской службе, превращение юношей из гражданского человека в человека военного, так как основная особенность исполнительской деятельности солдата состоит в необходимости достаточно точного и быстрого выполнения уставных требований, а также распоряжений и приказов.

На ориентировочной стадии солдаты проявляют стремление выполнять требования со стороны командиров, подчеркивают собственную исполнительность и старательность. Основным механизмом социальной адаптации солдат срочной службы состоит в подражании

командирам. Одновременно также происходит оценивание личности командира, подмечаются его наиболее типичные черты, слабые и сильные стороны.

Затем у солдат срочной службы начинается постепенное построение структуры взаимоотношений. На данном этапе довольно часто возникают различные конфликты.

На заключительной стадии адаптации солдат выработавшиеся поведенческие паттерны закрепляются и становятся достаточно устойчивыми. При этом наблюдается дифференциация военнослужащих на три группы в зависимости от отношения к выполнению ими требований службы:

- активно-положительная группа военнослужащих;
- пассивная группа военнослужащих;
- активно-отрицательная группа военнослужащих.

Вторичная социальная адаптация солдат срочной службы начинается со времени их прибытия в боевые подразделения. Для этого этапа характерны следующие особенности:

1. вхождение призванных солдат осуществляется в коллективах различного уровня развития, что в итоге определяет характер их адаптивного поведения;

2. решающая сфера адаптации социальной направленности - это сфера установления взаимоотношений между личностью и коллективом, от чего в итоге зависит адаптация и в различных прочих сферах;

3. воинский коллектив формального типа воспринимается в качестве сильного стресс-фактора, который в итоге может исказить течение вторичной социальной адаптации солдат и в некоторых случаях привести к дезорганизации по отношению к воинской службе.

Согласно исследованиям Э.П. Утлика, в первые два месяца службы солдат переживает состояние возбуждения, повышенной впечатлительности, проявляет большой интерес к содержанию деятельности, стремится быть исполнительным. Для этого периода характерно поддержание активной связи с домом, контактов с широким кругом родственников и друзей (до 20 человек).

Период со второго по шестой месяц является самым сложным в психологическом смысле: солдат постепенно вращается в коллектив, устанавливает новые контакты, у него начинают сокращаться прежние связи (к примеру, переписка сокращается до 2-3 адресатов). При этом характерно острое переживание отрыва от дома, появления чувства одиночества, неуверенности в себе, ощущения зависимости от других людей.

После шести месяцев службы адаптационный процесс завершается, в результате чего «солдат достаточно твердо становится на ноги и в моральном, и в профессиональном, и в психологическом смысле». Позитивным результатом успешно организованного процесса адаптации является адаптированность личности. Она включает в себя совокупность индивидуально-психологических особенностей, которые обеспечивают в новых условиях жизнедеятельности наибольшую успешность деятельности, значимой для данного индивида, в единстве с положительным самоотношением и отношением к этой значимой деятельности и эмоционально-нравственной удовлетворенностью.

Основными критериями удачно завершившейся социально-психологической адаптации солдат можно считать следующие:

- эффективность новой деятельности – учебной, военно-функциональной, служебной, общественной, хозяйственно-бытовой;
- усвоение норм поведения внутри воинского коллектива;
- успешность социальных контактов;
- эмоциональное благополучие.

В психологии военной службы обозначены следующие факторы риска, потенциально ведущие к нарушению социально-психологической адаптации солдат срочной службы:

1. служебный – отсутствие индивидуального подхода, неадекватность воспитательных мер, непонимание душевного состояния, несправедливое, грубое,

оскорбительное отношение, отсутствие своевременной помощи, вымогательство, психологическое и физическое насилие и т. д.;

2. семейный – бедность, неблагоприятные жилищные условия, неполная семья, бездуховность, занятость или незанятость, алкоголизм или наркомания членов семьи, неправильное воспитание и т. д.;

3. средовой – влияние окружения, привлекательность свободного от обязанностей образа жизни, образ лидера, кумира, доступность алкоголя, наркотиков, легкого заработка, острота новых ощущений и т.д.;

4. социальный – утрата прежних идеалов при отсутствии новых, стремление к обогащению при потере интереса к приобретению специальности и профессионализма, сверхдорогие соблазны и т. д.;

5. соматический – физические заболевания, состояния повышенной утомляемости, истощаемости, слабости;

6. психологический – наличие акцентуаций и выраженных черт характера, например, повышенная тревожность, агрессивность, эмоциональность и т.д.;

7. возрастной – психологические особенности, присущие данному периоду онтогенеза;

8. коррекционно-профилактический – наличие или отсутствие медико-социальнопсихологической службы военной части, способной своевременно выявить признаки декомпенсации и предотвратить наступление тяжелых форм дезадаптации, квалификация и уровень взаимодействия специалистов данной службы.

Нарушения, которые могут возникнуть в результате воздействия перечисленных факторов риска, делятся на 4 группы:

1) Нарушения когнитивного компонента социально-психологической адаптации: неуспешность в освоении новыми видами деятельности.

2) Нарушения эмоционально-личностного компонента: нарушения отношения к службе и воинскому коллективу, которое может проявиться пассивно-безучастной, негативно-протестной, демонстративно-пренебрежительной форме.

3) Нарушения поведенческого компонента: повторяющиеся нарушения поведения, такие как реакции отказа, стойкое антидисциплинарное поведение, активное противопоставление себя сослуживцам и штату командования, демонстративное пренебрежение правилами.

4) Комплексные нарушения в различных сочетаниях предыдущих видов.

Таким образом, адаптация солдат к службе состоит в постепенной перестройке работы их функциональных систем и психики в полном соответствии с новыми для них условиями поведения и осуществляемой деятельности. Основными факторами данного вида адаптации являются следующие: необходимость точно соблюдать требования воинских уставов, субординация и дисциплина, распорядок дня, проживание в казарме, несение службы (караульной, гарнизонной, внутренней), невозможность часто общаться со своими родными и близкими, большие объемы служебных знаний, умений и навыков, которые необходимо освоить за короткое время.

В конце лекции проводится обсуждение, психолог отвечает на возникшие вопросы и предлагает участникам краткие памятки о феномене адаптации солдат срочной службы.

## **ЗАНЯТИЕ 2. «РАЗВИВАЕМ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ»**

Цель: знакомство с понятием эмоционального интеллекта, формирование его компонентов.

Форма занятия: семинар-тренинг.

Материалы: памятка по материалам лекции, бумага, пишущие принадлежности, раздаточный материал.

## 1. Мини-лекция «Что такое эмоциональный интеллект» (20 минут)

Цель: знакомство с понятием эмоционального интеллекта.

Материалы: памятка по материалам лекции.

Примерный текст лекции: «В середине 1990-х западный мир взорвал психологический бестселлер журналиста Дэниела Гоулмана «Эмоциональный интеллект: Почему он значит больше, чем IQ». Через факты о человеческом мозге, историю эмоций и антропологию Гоулман попытался дать свою версию преуспевающего человека, используя исследования американских ученых. В тот момент они активно искали ингредиент успешности, анализируя достижения разных людей в детском и взрослом возрасте, их когнитивные и социальные навыки. Безусловно, происхождение, наследственность и вложенные в образование силы влияют на состоятельность человека во взрослом возрасте, но на преуспевании в жизни — особенно если это касается людей без врожденных привилегий — сказывается уникальное сочетание интеллектуальных способностей и эмоциональной чувствительности, когда собственные чувства и желания человек использует не деструктивно, а для достижения долгосрочных целей. Какими бы ни были университетский диплом, родительская семья и первые годы счастливой жизни, именно умение человека управлять своими чувствами и замечать чувства других скажется на его способности заводить долгосрочные отношения в личной жизни и бизнесе, приобретать влияние, обращать на себя внимание, возглавлять коллектив, дружить и заводить семью.

Эмоциональный интеллект в широком понимании — это признание за собой и другими как позитивных, так и негативных чувств, умение отделять личные ощущения от голых фактов, а также навык чувствовать настроение, темперамент, интонации и намерения в общении с другими людьми, независимо от того давние они знакомые или вы видите их в первый раз в жизни. Важная часть эмоционального интеллекта — умение распознавать и честно описывать собственные эмоции, способность не поддаваться панике и отринуть «плохие эмоции» (гнев, ревность, раздражение, зависть, злость) и широкое распространение эмоционально окрашенного языка с Я-сообщениями. Люди, способные артикулировать свои чувства («Мне обидно, что наш отпуск проходит так буднично» вместо «Почему ты снова ничего не придумаешь?») — первый осязаемый признак), осознать их источник и спокойно обсудить дальнейшие действия, не переходя на личности, встречаются не очень часто. И время, проведенное с ними, для большинства оказывается очень качественным общением.

Обычно психологи подразделяют эмоциональный интеллект на навыки четырех категорий. Первый — умение ясно и внятно общаться с другими, объяснить ожидания, активно слушать, влиять и вдохновлять, работать в команде или возглавлять ее и улаживать конфликты. Второй — общая эмпатия и комфортное самоощущение в большой группе людей: независимо от того, экстраверт вы или интроверт, вы чувствуете эмоциональные сигналы других и редко сталкиваетесь с недопониманием. Третий признак — знание своих слабых и сильных сторон и спокойное сосуществование с ними, а также хорошее знание личных эмоций и их влияния на вашу жизнь. И последнее — умение управлять эмоциями, ограничивать их разрушительное влияние на себя, способность выполнять взятые на себя обязательства, поддерживать долгосрочные отношения и меняться в соответствии со средой.

Сам по себе эмоциональный интеллект способен держать человека на плаву, но лучшие результаты в карьере приносит в сочетании с глубокими знаниями и сильной мотивацией. Действительно, высокий коэффициент интеллекта помогает поступить в университет или попасть на долгожданную работу, но именно развитый эмоциональный интеллект влияет на подверженность стрессу, помогает завести отношения на новом месте или приспособиться к турбулентной рабочей ситуации. Саморегуляция, умение слышать и

ставить себя на место другого, способность управлять настроением дополняет практические навыки и умения во всех сферах, где требуется общение. Очевидно, что в век, когда большинство неприятных задач уже поручено или будет в ближайшее время передано машинам, таких сфер подавляющее большинство.

На что в первую очередь влияет эмоциональный интеллект?

1. Осознание себя. Чувствуя эйфорию или подавленность, беспричинное беспокойство или вполне конкретную озабоченность, человек с высоким EQ понимает, что происходит с ним и как это называется. Он в состоянии отличить тревогу от злости или паники, а спонтанную нежную радость — от сильной эмоциональной близости. Давая себе отчет в своих чувствах, он способен отстраниться от них и не углубляться в разрушительные и бесплотные мысли. Например, не примет легкое увлечение за большую любовь, а любопытную перспективу — за главную цель жизни. Исходя из эмоций он будет строить долгосрочные планы, где перепады настроения или новые события в жизни в целом не сильно изменят вектор его развития. Это совершенно не означает унылую жизнь, без впечатлений, в которой нельзя подвергнуться порыву. Скорее, это глубокое знание, как реагировать на конкретные эмоции. Например, не продолжать бесплодный спор, когда все участники конфликта находятся на взводе. Не взваливать на себя слишком много обязанностей в состоянии эйфории. Не бояться признаться себе в неприглядных чувствах и взять за них ответственность. Не причинять другим добро без их запроса. Такие «не» берутся из личного негативного опыта и часто автоматически настраиваются после нескольких промахов — просто требуется время, чтобы уловить связь между нашими чувствами и последующими действиями.

2. Саморегуляция. Понимая свои чувства, легко собой управлять — от осознанного питания до рабочего графика и планирования рабочего времени. Высокий EQ сказывается на том, что мы берем ответственность за нашу жизнь и итоговый результат всех отношений — рабочих и личных — и не ищем виноватых. Вместо перекалывания вины на коллег, которые подвели, или вторую половину, которая не поняла нас правильно, люди с высоким EQ склонны задавать себе вопросы, на каком этапе недопонимание усугубилось, что именно они могли бы сделать лучше, — и используют эти знания в следующей аналогичной ситуации. Самоконтроль способствует тому, что мы не позволяем негативным эмоциям — гневу, тревоге, усталости — сказаться на окружающих и следим за собственной репутацией: данное слово, обещание и договоренности соблюдаются нами на постоянной основе вне форс-мажоров. Результаты оцениваются по усилиям и собственным действиям, а не через анализ ошибок других. А новые условия и жизненные ситуации не повергают в тревожное состояние: человек с высоким EQ будет искать в трудностях возможность их решения и личного роста или перехода на другую работу и к другим отношениям. Конечно, это не значит, что нужно превращаться в робота, у которого упорядочены все импульсы и реакции. Скорее, эмоциональный интеллект означает здравую оценку своих возможностей и достоинств, признание за людьми права вести себя как им хочется и умение решать конфликтные ситуации при столкновении интересов, не становясь их заложниками на многие месяцы.

3. Мотивация. Эмоциональный интеллект тесно связан с мотивацией и проактивным поведением — умением адекватно реагировать на перемены, объединять (а не разобщать) людей, представлять чужие интересы, делегировать власть и внушать людям веру в лучшее. Человек с высоким EQ легко обучаем и относится к временным трудностям без упаднического настроения, руководствуясь принципом «не попробуем — не узнаем». Он хорошо анализирует свои и чужие ошибки, не самонадеян и потому умеет влиять на настроение группы, не запугивая и не давая легковесных обещаний.

Во-первых, эмоциональный интеллект влияет на желание оправдать свои и чужие ожидания и более ответственно относиться к данным гарантиям.

Во-вторых, потребность обсуждать взаимные ожидания на работе или в семье дает возможность высказать опасения, отчего «серых зон» в большой задаче со временем становится меньше.

В-третьих, эмоциональный интеллект почти всегда связан с рациональным распределением ресурсов и инициативностью: вместо прокрастинации проактивный человек выберет обучение или помощь другому, обустройство общего пространства, дополнительные навыки или свободное время. Вы наверняка замечали, что в любом коллективе есть человек, которому нужно немного больше, чем другим, и он охотно делится этим — у него есть идеи, как провести вечер, он растит цветы в офисе или приносит угощения, без жалоб помогает другим и берет на воспитание стажеров. Всё это так или иначе пример мотивации на рабочем месте. В личной жизни все работает примерно так же. Мы знаем людей, которые всегда позвонят первыми, выберут новое место для общего ужина, закажут групповую поездку, пригласят на свидание, никогда не забудут о дне рождения, — все это тоже признаки эмоционального интеллекта.

4. Эмпатия. В широком смысле эмоциональный интеллект влияет на способность понимать, что чувствуют и думают другие. Это может включать в себя много информации разного рода: как знания по социальной психологии о групповом поведении или отношениях в паре, так и конкретные умения успокоить и вывести из ступора паникующего человека, знания правильных формулировок и способов отвлечь внимание. В целом эмпатия — это настроенность на других в любом их состоянии, принятие их настроения, понимание языка и считывание невербальных знаков. Первое, на что влияет эмоциональный интеллект, — на умение опознавать эмоции других и делать из этого выводы. Правило не кричать на плачущего ребенка или не вести долгие споры с агрессивно настроенными людьми — базовое правило эмпатии, которое помогает сократить напрасно потраченные усилия. Менеджер, который слышит подчиненных и дает им инструменты для роста и развития, проявляет себя как эмпатичный лидер, потому что чувствует запросы других и помогает им реализовать свой потенциал. С эмпатией связано и ощущение справедливости — отсутствие предубеждений и предпочтений, умение использовать навыки всех участников процесса для общего блага. И, конечно, человек с развитым эмоциональным интеллектом обычно хорошо понимает то, о чем не говорят: уважает слабые места, помнит о травмах, не сталкивает конфликтующие стороны, видит иерархию и умеет с ней считаться.

5. Социальные навыки. Все вышеперечисленные зоны влияния эмоционального интеллекта подводят к главному: совокупность этих качеств помогает нам лучше понимать людей, не питать по отношению к ним неоправданных ожиданий, не требовать от себя и других больше, чем в наших силах, не становиться заложниками эмоций, не поддаваться групповому влиянию. Люди с высоким EQ чаще всего работают над риторическими приемами или уже хорошо владеют техникой убеждения. Они умеют вербально обозначить приоритеты, не ждут, что их эмоции будут угаданы, и редко скатываются в пассивно-агрессивное поведение.

Эмоциональный интеллект помогает объединять людей и инициировать перемены в семье или группе, не вызывая ни у кого негативных чувств, видеть плюсы всех по отдельности, когда требуется достижение общих целей, обмениваться опытом и обучать друг друга. Коллективы с такими людьми — это почти всегда питательная среда, где легко вырасти и получить много смежных навыков, а заодно закрепить уверенность в себе. И, конечно, эмоциональный интеллект необходим, если требуется подойти к конфликту осознанно, разрешить его без взаимного обвинения и невыгодного компромисса. Вместо тревоги и страха сдать позиции. Человек с высоким EQ выберет искренний разговор между конфликтующими сторонами, не будет избегать роли посредника, а поможет высказать взаимные претензии и выработать стратегию дальнейших действий».

В конце лекции проводится обсуждение, каким образом уровень развития эмоционального интеллекта личного состава влияет на успешность адаптации солдат срочной службы к условиям военной части.

## **2. Упражнение «Ассоциации» (20 минут)**

Цель: осознание собственных эмоций относительно своей профессиональной деятельности.

Материалы: бумага, пишущие принадлежности.

Инструкция. Ведущий говорит о том, что первая группа навыков, развивать которую необходимо для повышения уровня эмоционального интеллекта, - это осознание собственных эмоций. Участникам предлагается в течение 10 минут записать как можно больше эмоций, которые вызывает у них собственная профессиональная деятельность.

Обсуждение результатов упражнения.

## **3. Упражнение «Палитра эмоций» (20 минут)**

Цель: формирование навыков определения эмоциональных состояний других людей по невербальным признакам.

Материалы: раздаточный материал – карточки с названиями эмоций.

Инструкция. Вторая категория навыков, определяющая уровень развития эмоционального интеллекта, - распознавание эмоций других людей. Участники по кругу вытягивают карточку с названиями эмоций и изображают ее невербальными средствами. Остальные участники стараются определить, какую эмоцию изображает участник.

Список эмоций:

1. Уверенность в себе,
2. насмешливость,
3. гневное возмущение,
4. воодушевленная мечтательность,
5. грусть светлая,
6. тоскливая грусть,
7. детская обиженность,
8. тупая покорность,
9. злое упорство,
10. опасливая настороженность,
11. презрение,
12. усталость,
13. спокойное превосходство,
14. царственность,
15. расслабленное довольство,
16. радость,
17. унылая плаксивость,
18. удивление,
19. восхищение,
20. просьба,
21. лукавство,
22. нежная благодарность.

## **4. Упражнение «Техника ИИП (Изменить – Избежать – Принять)» (20 минут)**

Цель: отработка навыков конструктивного поведения в стрессовых ситуациях.

Материалы: бумага, пишущие принадлежности.

Инструкция. Третья составляющая эмоционального интеллекта – умение управлять своими эмоциями. Каждый участник описывает типичную для себя стрессовую ситуацию



в профессиональной деятельности. Затем он размышляет и записывает, как он может изменить эту ситуацию, избежать ее или принять. После этого выбирается лучший вариант.

Изменить - Как вы можете убрать источник стресса?

Избежать - Как вы можете отдалиться от источника стресса?

Принять - (Как вы можете жить со стрессом?)

Обсуждение результатов упражнения.

## 5. Мини-лекция «Ты-высказывание и Я-высказывание» (10 минут)

Цель: знакомство с техникой Я-высказывания.

Материалы: памятки с материалами лекции.

Примерный текст лекции: «Последний компонент эмоционального интеллекта – умение управлять эмоциями других людей. Познакомимся с техникой Я-высказывания, которая позволяет конструктивно выразить свои эмоции, не задев при этом чувств собеседника.

Я-высказывание – это психологический термин, подразумевающий особенную формулировку словесной реакции на действия другого человека с помощью упора на свои мысли и чувства. В противовес им идут Ты-высказывания, когда говорящий упоминает только поступки оппонента.

В чем принципиальная разница этих двух способов?

Когда мы говорим о своем недовольстве через Ты-высказывания, мы обвиняем человека, заставляем его защищаться, автоматически делая «врагом». Он не сможет понять точку зрения собеседника, поскольку изначально поставлен в позицию противника.

— Ты уделяешь мне слишком мало внимания!

— А ты тратишь слишком много денег на шмотки! Если попытаться выразить то же самое не через обвинения, а через выражения своих эмоций, вызванных теми же событиями, можно значительно смягчить удар и избежать конфликтов.

— Я очень расстраиваюсь оттого, что постоянно сижу дома одна и не вижу тебя. От скуки и одиночества мне приходится хоть как-то развлекаться, чтобы занять себя – например, шопингом. Для меня было бы намного приятнее провести это время с тобой.

Сформулировать миролюбивое Я-высказывание сложнее, чем бросить в лицо короткое обвинение, но последствия от скандала ощущаются намного дольше, да и разгребать их неприятнее. Кроме того, эта техника помогает достучаться до собеседника, прорвать тот кокон эмоциональной защиты, в который он вынужден был закутаться.

Как правильно выстроить Я-высказывание?

Техника Я-высказывания содержит в себе пять последовательных этапов.

1. Эмоции и чувства. Вначале необходимо выразить свои эмоциональные реакции. Собеседник еще не знает, о чем пойдет речь, но уже настроен помочь и поддержать вас, ведь вы обращаетесь к нему за помощью.

Я расстроился.

Я в растерянности.

Мне очень неприятно.

Мне так стыдно.

Я готов расплакаться.

Я сержусь.

2. Что вызвало эти эмоции? Теперь нужно рассказать о событии или своем состоянии, которое повлекло за собой эту реакцию. Сформулировать эту часть нужно также через форму «Я».

Я так долго прождал тебя под дождем.

Я ждала тебя, не зная, что ты не сможешь приехать.

Я опоздала на работу, потому что убирала разбросанные вещи.

Я все выходные занимался ремонтом поцарапанного автомобиля, и я не смог поехать на пикник.

3. Пояснение, почему это действие вызвало такую реакцию. Для меня это событие было очень важным. Я потратил на это много усилий.

Я очень устаю и необходимость делать дополнительную работу выматывает меня еще больше.

4. Выражения пожеланий и просьб. Конечно, человек услышавший столь подробное описание чувств, должен знать, что ему делать, дабы такое не повторилось. Намерен он воспользоваться этими рекомендациями или нет – только его личный выбор, демонстрирующий истинное отношение.

Я бы хотел, чтобы ты выходила немного раньше.

Давай договоримся, что будем мыть посуду по очереди, через день.

Я тебя прошу звонить и сообщать мне, если у тебя меняются планы.

5. Предупреждение о своих намерениях. Этот шаг не обязателен, но в некоторых ситуациях придется им воспользоваться. К сожалению, я больше не смогу одалживать тебе машину. Если ты забываешь об этом, я буду почаще напоминать тебе».

### **6. Упражнение «Я-высказывание и Ты-высказывание» (25 минут)**

Цель: научиться толерантно выражать свои негативные чувства, такие как недовольство, обида, огорчение и т.п.

Процедура проведения. Ведущий объясняет разницу между Я – высказыванием и Ты – высказыванием. Например, использование в речи Я – высказываний делает общение более непосредственным, помогает выразить свои чувства, не унижая другого человека. Я – высказывание предполагает ответственность говорящего за свои мысли и чувства («Я очень беспокоюсь, если тебя нет дома к 10 часам вечера»), а не нацелено, как Ты – высказывание, на то, чтобы обвинить другого человека («Ты опять пришел домой в 11 часов вечера!»). Если мы используем Ты – высказывания, то человек, к которому мы обращаемся, испытывает негативные эмоции: гнев, раздражение, обиду. Использование Я–высказываний позволяет человеку выслушать вас и спокойно вам ответить. Ведущий просит составить Я – высказывания для предложенных ситуаций.

### **7. Рефлексия. Обсуждение результатов работы группы (5 минут)**

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

### Результаты диагностики формирующего этапа исследования

Таблица 11 - Результаты, полученные по опроснику «Самочувствие, активность, настроение» (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай, М.П. Мирошников), на формирующем этапе эксперимента

№ п/п	Группа	Самочувствие	Активность	Настроение
1	Экспериментальная	5,5	5,0	5,6
2	Экспериментальная	5,6	5,4	5,4
3	Экспериментальная	5,2	4,9	4,4
4	Экспериментальная	5,5	5,4	5,4
5	Экспериментальная	5,0	4,9	4,7
6	Экспериментальная	5,3	5,0	5,3
7	Экспериментальная	5,9	6,0	5,9
8	Экспериментальная	5,4	5,5	5,9
9	Экспериментальная	4,6	4,3	4,6
10	Экспериментальная	3,9	3,9	4,2
11	Экспериментальная	5,9	5,9	5,9
12	Экспериментальная	4,9	4,8	5,3
13	Экспериментальная	5,1	5,1	4,6
14	Экспериментальная	5,9	5,5	5,8
15	Экспериментальная	5,3	5,4	5,9
16	Экспериментальная	5,8	5,3	5,5
17	Экспериментальная	4,7	4,5	4,4
18	Экспериментальная	5,3	5,7	5,4
19	Экспериментальная	5,4	5,5	5,6
20	Экспериментальная	4,8	5,0	5,0
21	Контрольная	5,4	5,0	5,1
22	Контрольная	5,4	5,0	5,1
23	Контрольная	4,2	4,4	4,0
24	Контрольная	5,0	4,8	4,9
25	Контрольная	3,8	5,0	3,7
26	Контрольная	5,0	5,0	5,0
27	Контрольная	5,1	5,0	5,1
28	Контрольная	5,1	4,8	5,2
29	Контрольная	3,5	4,0	4,1
30	Контрольная	3,9	3,8	3,4
31	Контрольная	5,7	5,7	5,6
32	Контрольная	4,3	4,6	3,7
33	Контрольная	4,0	4,3	3,7
34	Контрольная	5,3	5,0	5,0
35	Контрольная	5,5	5,5	5,7
36	Контрольная	5,1	4,9	5,1
37	Контрольная	3,7	5,0	3,5
38	Контрольная	4,9	5,1	5,0
39	Контрольная	5,4	5,4	5,4
40	Контрольная	4,1	4,2	3,9

Таблица 12- Результаты, полученные по опроснику социально-психологической адаптации К. Роджерса, Р. Даймонда (в адаптации А. К. Осницкого, 2004 г.), на формирующем этапе эксперимента

№ п/п	Группа	А	С	ПД	ЭК	И	СД
1	Экспериментальная	89	91	86	85	94	67
2	Экспериментальная	56	64	62	60	58	56
3	Экспериментальная	50	71	52	43	66	51
4	Экспериментальная	65	71	67	72	65	66
5	Экспериментальная	40	59	62	48	46	69
6	Экспериментальная	71	74	64	67	68	65
7	Экспериментальная	92	98	99	95	84	88
8	Экспериментальная	69	63	76	53	89	71
9	Экспериментальная	45	54	43	40	72	51
10	Экспериментальная	35	44	39	35	44	35
11	Экспериментальная	76	83	84	75	75	79
12	Экспериментальная	48	53	80	51	52	57
13	Экспериментальная	46	58	47	41	37	52
14	Экспериментальная	56	63	74	67	73	45
15	Экспериментальная	87	89	89	94	71	86
16	Экспериментальная	67	79	54	55	66	55
17	Экспериментальная	35	45	51	53	50	59
18	Экспериментальная	78	60	69	52	61	54
19	Экспериментальная	65	75	58	61	62	69
20	Экспериментальная	49	53	50	51	52	35
21	Контрольная	84	82	77	78	93	66
22	Контрольная	47	50	50	49	53	49
23	Контрольная	45	61	44	36	65	50
24	Контрольная	56	57	55	61	60	61
25	Контрольная	34	49	54	41	45	69
26	Контрольная	62	60	52	37	63	60
27	Контрольная	87	88	88	92	83	87
28	Контрольная	60	50	67	30	68	82
29	Контрольная	40	44	35	33	71	50
30	Контрольная	26	30	27	26	38	31
31	Контрольная	71	72	76	68	74	78
32	Контрольная	43	43	72	45	51	56
33	Контрольная	36	45	35	56	68	47
34	Контрольная	47	49	35	56	68	47
35	Контрольная	81	78	81	87	69	86
36	Контрольная	58	66	42	45	61	50
37	Контрольная	26	31	39	42	45	54
38	Контрольная	69	46	57	41	46	49
39	Контрольная	60	65	50	54	61	69
40	Контрольная	43	42	42	44	51	36

Примечание: А – адаптация, С – самопринятие, ПД – принятие других, ЭК – эмоциональный комфорт, И – интернальность, СД – стремление к доминированию.

Таблица 13- Результаты, полученные по многоуровневому личностному опроснику «Адаптивность» (А.Г. Маклаков, С.В. Чермянин), на формирующем этапе эксперимента

№ п/п	Группа	Нервнопсихическая устойчивость	Коммуникативные особенности	Моральная нормативность	Личностный адаптационный потенциал
1	Экспериментальная	8	9	8	8
2	Экспериментальная	3	3	3	3
3	Экспериментальная	4	5	5	4
4	Экспериментальная	5	6	6	6
5	Экспериментальная	4	4	7	5
6	Экспериментальная	9	8	9	9
7	Экспериментальная	6	8	5	6
8	Экспериментальная	8	7	9	8
9	Экспериментальная	4	6	6	5
10	Экспериментальная	5	6	7	6
11	Экспериментальная	8	9	8	8
12	Экспериментальная	6	10	5	7
13	Экспериментальная	3	3	3	3
14	Экспериментальная	7	6	6	6
15	Экспериментальная	9	8	9	8
16	Экспериментальная	8	6	7	5
17	Экспериментальная	9	8	9	9
18	Экспериментальная	5	9	5	5
19	Экспериментальная	6	3	3	4
20	Экспериментальная	8	6	6	5
21	Контрольная	8	7	7	7
22	Контрольная	2	5	3	4
23	Контрольная	7	8	8	7
24	Контрольная	4	6	6	5
25	Контрольная	3	2	4	3
26	Контрольная	7	9	9	9
27	Контрольная	5	4	5	4
28	Контрольная	3	2	2	2
29	Контрольная	5	5	6	5
30	Контрольная	9	7	7	8
31	Контрольная	4	6	4	5
32	Контрольная	2	3	5	4
33	Контрольная	6	8	6	6
34	Контрольная	2	4	4	3
35	Контрольная	6	5	5	5
36	Контрольная	6	6	6	6
37	Контрольная	2	2	2	2
38	Контрольная	4	4	4	4
39	Контрольная	7	7	8	7
40	Контрольная	5	5	5	5

Таблица 14 - Итоговые результаты, полученные опроснику «Самочувствие, активность, настроение» (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай, М.П. Мирошников), на формирующем этапе эксперимента

Показатель	Самочувствие				Активность				Настроение			
	ЭГ		КГ		ЭГ		КГ		ЭГ		КГ	
	чел	%	чел	%	чел	%	чел	%	чел	%	чел	%
Повышенный уровень	3	15	2	10	3	15	2	10	3	15	3	15
Средний уровень	9	45	10	50	7	35	7	35	9	45	9	45
Сниженный уровень	8	40	8	40	10	50	11	55	8	40	8	40

Примечание: ЭГ – экспериментальная группа, КГ – контрольная группа.

Таблица 15- Итоговые результаты, полученные по опроснику социально-психологической адаптации К. Роджерса, Р. Даймонда (в адаптации А. К. Осницкого, 2004 г.) на формирующем этапе эксперимента

Показатель	Адаптация				Самопринятие				Принятие других			
	ЭГ		КГ		ЭГ		КГ		ЭГ		КГ	
	чел	%	чел	%	чел	%	чел	%	чел	%	чел	%
Высокий уровень	3	15	1	5	4	20	1	5	4	20	1	5
Выше среднего	5	25	4	20	5	25	4	20	6	30	5	25
Средний уровень	10	50	10	50	10	50	11	55	8	40	8	40
Ниже среднего	2	10	5	25	1	5	4	20	2	10	6	30
Низкий уровень	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Показатель	Эмоциональный комфорт				Интернальность				Стремление к доминированию			
	ЭГ		КГ		ЭГ		КГ		ЭГ		КГ	
	чел	%	чел	%	чел	%	чел	%	чел	%	чел	%
Высокий уровень	5	25	2	10	5	25	2	10	3	15	2	10
Выше среднего	6	30	3	15	6	30	6	30	5	25	5	25
Средний уровень	8	40	10	50	8	40	8	40	8	40	7	35
Ниже среднего	1	5	5	25	1	5	4	20	5	25	6	30
Низкий уровень	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Примечание: ЭГ – экспериментальная группа, КГ – контрольная группа.

Таблица 16 - Итоговые результаты, полученные по многоуровневому личностному опроснику «Адаптивность» (А.Г. Маклаков, С.В. Чермянин) на контрольном этапе эксперимента

Показатель	Нервно-психическая устойчивость				Коммуникативные особенности				Моральная нормативность				Личностный адаптационный потенциал			
	ЭГ		КГ		ЭГ		КГ		ЭГ		КГ		ЭГ		КГ	
	чел	%	чел	%	чел	%	чел	%	чел	%	чел	%	чел	%	чел	%
Выше среднего	7	35	5	25	8	40	6	30	8	40	6	30	6	30	6	30
Средний уровень	10	50	9	45	9	45	10	50	10	50	11	55	10	50	11	55
Ниже среднего	3	15	6	30	3	15	4	20	2	10	3	15	4	20	3	15

Примечание: ЭГ – экспериментальная группа, КГ – контрольная группа

Таблица 17 - Процентное соотношение, полученные по опроснику «Самочувствие, активность, настроение» (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай, М.П. Мирошников) до и после исследования

Показатель			Повышенный уровень	Средний уровень	Сниженный уровень
ЭГ, в %	КГ, в %				
Самочувствие	ЭГ, в %	до	15	45	40
		после	35	40	25
		разница	20	-5	-15
	КГ, в %	до	10	50	40
		после	10	45	45
		разница	0	-5	5
Активность	ЭГ, в %	до	6	8	6
		после	30	40	30
		разница	24	32	24
	КГ, в %	до	2	8	10
		после	10	40	50
		разница	8	32	40
Настроение	ЭГ, в %	до	8	6	6
		после	45	30	25
		разница	37	24	19
	КГ, в %	до	2	9	9
		после	10	45	45
		разница	8	36	36

Примечание: ЭГ – экспериментальная группа, КГ – контрольная группа.

Таблица 18 - Процентное соотношение, полученные опроснику социально психологической адаптации К. Роджерса, Р. Даймонда (в адаптации А. К. Осницкого, 2004 г.) до и после исследования

Показатель			Высокий уровень	Выше среднего	Средний уровень	Ниже среднего	Показатель			Высокий уровень	Выше среднего	Средний уровень	Ниже среднего
Адаптация	ЭГ, в %	до	10	15	35	40	Эмоциональный комфорт	ЭГ, в %	до	10	10	30	50
		после	15	25	50	10			после	25	30	40	5
		разница	5	10	15	-30			разница	15	20	10	-45
	КГ, в %	до	10	15	35	40		КГ, в %	до	10	10	25	55
		после	5	20	50	25			после	10	15	50	25
		разница	-5	5	25	-15			разница	0	5	25	-30
Самопринятие	ЭГ, в %	до	5	20	40	35	Интернальность	ЭГ, в %	до	10	30	30	30
		после	20	25	50	5			после	25	30	40	5
		разница	15	5	10	-30			разница	15	0	10	-25
	КГ, в %	до	5	20	40	35		КГ, в %	до	5	35	25	35
		после	5	20	55	20			после	10	30	40	20
		разница	0	0	15	-15			разница	5	-5	15	-15
Принятие других	ЭГ, в %	до	5	25	30	40	Стремление к доминированию	ЭГ, в %	до	10	45	30	15
		после	20	30	40	10			после	15	25	40	25
		разница	15	5	10	-30			разница	5	-20	10	10
	КГ, в %	до	5	25	30	40		КГ, в %	до	10	45	35	10
		после	5	25	40	30			после	10	25	35	30
		разница	0	0	10	-10			разница	0	-20	0	20

Примечание: ЭГ – экспериментальная группа, КГ – контрольная группа



Таблица 19 - Процентное соотношение по многоуровневому личностному опроснику «Адаптивность» (А.Г. Маклаков, С.В. Чермянин) до и после исследования

Показатель			Выше среднего	Средний уровень	Ниже среднего	Показатель			Выше среднего	Средний уровень	Ниже среднего
Нервно-психическая устойчивость	ЭГ, в %	до	25	30	45	Моральная нормативность	ЭГ, в %	до	30	55	15
		после	35	50	15			после	40	50	10
		разница	10	20	-30			разница	10	-5	-5
	КГ, в %	до	25	30	45		КГ, в %	до	25	60	15
		после	25	45	30			после	30	55	15
		разница	0	15	-15			разница	5	-5	0
Коммуникативные особенности	ЭГ, в %	до	30	50	20	Личностный адаптационный потенциал	ЭГ, в %	до	30	50	20
		после	40	45	15			после	40	50	10
		разница	10	-5	-5			разница	10	0	-10
	КГ, в %	до	30	55	15		КГ, в %	до	25	55	20
		после	30	55	15			после	30	55	15
		разница	0	0	0			разница	5	0	-5

Примечание: ЭГ – экспериментальная группа, КГ – контрольная группа.

Таблица 21 - Сводная таблица по расчёту U-критерия Манна-Уитни

Методика	Диагностические показатели	U-критерия Манна Уитни		Сдвиг (после-тдо)	Абсолютное значение сдвига
Опросник «Самочувствие, активность, настроение» (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай, М.П. Мирошников)	Самочувствие	192	115	-77	77
	Активность	181	124	57	56,5
	Настроение	181	101	-80	80
Опросник социально-психологической адаптации К. Роджерса, Р. Даймонда (в адаптации А. К. Осницко го, 2004	Адаптация	199	153	-46	46
	Самопринятие	199	116	-83	83
	Принятие других	189	116	-64	63,5
	Эмоциональный комфорт	184	129	-56	55,5
	Интернальность	196	169	-27	27
	Стремление к доминированию	197	175	-22	21,5
Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (А.Г. Маклаков, С.В. Чермяни н)	Нервно-психическая устойчивость	198	128	-70	70
	Коммуникативные особенности	197	134	-63	62,5
	Моральная нормативность	194	143	-51	51
	Личностный адаптационный потенциал	199	144	-55	55

## ПРИЛОЖЕНИЕ 5

### Технологическая карта внедрения

1-й этап «Целеполагание внедрения по теме «Модель психолого-педагогического сопровождения солдат срочной службы к условиям военной части»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
1.1. Изучить необходимые документы по предмету внедрения.	Изучение и анализ личных дел солдат срочной службы, выявление группы солдат с адаптационным и трудностями.	Анализ беседы, тестирование, консультирование	Беседа с личным составом, солдатами	1	июнь	Психолог
1.2. Поставить цели внедрения.	Обоснование целей и задач внедрения.	Обсуждение	Совещание.	1	июнь	Помощник командира по военно-политической работе Психолог
1.3. Разработать этапы внедрения.	Изучение и анализ содержания каждого этапа внедрения, его задач, принципов, условий, критериев и показателей эффективности.	Анализ условий внедрения: анализ материально-технической базы, какова развивающая среда для внедрения, есть ли специалисты, каковы организационно-управленческие условия для внедрения программы.	Совещание.	1	июнь	Помощник командира по военно-политической работе Психолог
1.4. Разработать программно-целевой комплекс внедрения.	Анализ уровня подготовленности личного состава, анализ групповой работы по предметам внедрения.	Анализ состояния программы внедрения, консультирование личного состава, работающего с солдатами срочной службы.	Совещание	1	июнь	Психолог

2-й этап «Формирование положительной психологической установки на внедрение»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
2.1. Выработать состояние готовности к освоению предмета внедрения у командования, личного состава и солдат	Формирование готовности внедрить тему. Психологический подбор и расстановка субъектов внедрения.	Обоснование практической значимости внедрения предмета исследования.	Консультации для личного состава и солдат по теме «Влияние адаптации на эффективность прохождения срочной военной службы».	2	июнь	Психолог
2.2. Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения у всего личного состава и солдат.	Пропаганда имеющегося передового опыта внедрения по проблеме исследования в других военных частях, психологический подбор и расстановка субъектов внедрения.	Методические консультации. Консультации для личного состава и солдат.	Размещение информации на информационных стендах в военной части, раздача брошюр	1	Июнь-июль	Командир подразделения Психолог

3-й этап «Изучение предмета внедрения»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
3.1. Изучить всем коллективом необходимые документы о предмете внедрения.	Познакомить командование, личный состав и солдат с программой внедрения.	Фронтально.	Семинар для личного состава и солдат.	2	июль	Личный состав Психолог
3.2. Изучить содержание предмета внедрения.	Изучение предмета внедрения, его задач, принципов, содержания, форм, методов.	Фронтально, по подгруппам.	Семинары, занятия в группе.	1	июль	Личный состав Психолог
3.3. Изучить методику внедрения темы.	Освоение системного подхода в работе над темой.	Фронтально, по подгруппам.	Семинары, занятия в группе	1	сентябрь	Психолог

4-й этап «Опережающее освоение предмета внедрения»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
4.1. Создать группу для опережающего внедрения темы.	Определение состава творческой группы, организационная работа. Распределение видов образовательной деятельности между субъектами внедрения.	Наблюдение, обсуждение, анализ.	Дискуссии, семинары	3	сентябрь	Психолог
4.2. Закрепить и углубить знания и умения, полученные на предыдущем этапе.	Изучить теории предмета внедрения, методики внедрения.	Научно-исследовательская работа. Обсуждение. Занятия в группе.	Семинары, консультации	1	сентябрь	Психолог
4.3. Обеспечить группе условия для успешного освоения методики внедрения темы.	Анализ создания условий для опережающего внедрения.	Экспертная оценка условий опережающего внедрения. Обсуждение.	Совещание.	1	Сентябрь-октябрь	Помощник командира по военно-политической работе Психолог
4.4. Проверить методику внедрения.	Работа группы по новой методике.	Анализ состояния дел в группе, корректировка методики.	Посещение групповых занятий по предмету внедрения.	4	Июнь - октябрь	Психолог

5-й этап «Фронтальное освоение предмета внедрения»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
5.1. Мобилизовать личный состав на внедрение по проблеме исследования.	Анализ воспитательной работы личного состава	Сообщение о результатах работы. Занятия для личного состава по психологическому сопровождению адаптации солдат.	Совещание Психологический практикум.	3	сентябрь	Психолог
5.2. Развить знания и умения, сформированные на предыдущем этапе.	Получение дополнительных знаний о предмете.	Обмен опытом, практические занятия.	Семинар, практикум, консультирование	1	сентябрь	Психолог
5.3. Обеспечить условия для фронтального внедрения.	Анализ создания условий для фронтального внедрения.	Изучение состояния дел в части, обсуждения.	Собрание	1	Сентябрь-октябрь	Помощник командира по военно-политической работе Психолог
Освоить всем коллективом предмет внедрения.	Фронтальное усвоение предмета внедрения.	Наставничество, обмен опытом, анализ, корректировка технологии.	Совещания, консультации, практические занятия	1	Июнь - октябрь	Помощник командира по военно-политической работе Психолог

6-й этап «Совершенствование работы над темой

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
6.1. Совершенствовать знания и умения, сформированные на прошлом этапе.	Совершенствование знаний и умений.	Обмен опытом, анализ, наставничество.	Конференция	3	сентябрь	Психолог
6.2. Обеспечить условия совершенствования методики работы по предмету внедрения.	Анализ зависимости конечного результата по 1му условию от создания условий для внедрения.	Обсуждение, доклад, анализ состояния дел.	Собрание.	1	сентябрь	Психолог
6.3. Совершенствовать	Формирование единого	Обсуждение, доклад,	Посещение занятий.	Не менее	Каждое	Психолог

методику освоения темы.	методического обеспечения освоения темы.	анализ состояния дел.		е 5	полугодие	
-------------------------	--	-----------------------	--	-----	-----------	--

7-й этап «Распространение передового опыта освоения предмета внедрения»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
7.1. Изучить и обобщить опыты внедрения по проблеме исследования.	Изучение и обобщение опыта внедрения, работа по проблеме исследования.	Посещение, наблюдение, изучение, анализ.	Открытые занятия, буклеты, стенды.	Не менее 4	Сентябрь-октябрь	Психолог
7.2. Осуществить наставничество по проблеме внедрения предмета исследования.	Методическая и психологическая помощь по внедрению передового опыта в других военных частях.	Наставничество, практические занятия.	Выступление на семинарах в других военных частях.	1	сентябрь	Психолог
7.3. Осуществить пропаганду передового опыта внедрения.	Пропаганда опыта внедрения в работу.	Выступления.	Семинары, практикумы в других военных частях.	1	октябрь	Личный состав, Психолог
7.4. Сохранить и углубить традиции работы над темой, сложившихся на предыдущих этапах.	Обсуждение динамики, работа над темой.	Наблюдение, анализ.	Семинар	1	Октябрь	Личный состав, Психолог