



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Психолого-педагогическое сопровождение адаптации солдат -срочников к
условиям военной части

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.04.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность (профиль) программы магистратуры
«Психология безопасности личности»

Проверка на объем заимствований:
69,80 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
рекомендована / не рекомендована
« 21 » 01 2019г.
зав. кафедрой ТиПП
Кондратьева О.А.

Выполнила:
студентка группы ЗФ-310-133-2-1
Урина Татьяна Сергеевна

Научный руководитель:
к.псх.н., доцент кафедры ТиПП
Шаяхметова Валерия Каусаровна

Челябинск

2019

Оглавление

	Введение.....	3
Глава I.	Теоретические аспекты исследования психолого-педагогического сопровождения адаптации солдат-срочников к условиям военной части	8
1.1.	Сущность и содержание феномена адаптации в научных исследованиях.....	8
1.2.	Особенности адаптации солдат-срочников к условиям военной части.....	15
1.3.	Теоретическое обоснование модели психолого-педагогического сопровождения адаптации солдат-срочников к условиям военной части.....	22
Глава II.	Организация исследования психолого-педагогического сопровождения адаптации солдат-срочников к условиям военной части	35
2.1.	Этапы, методы и методики исследования	35
2.2.	Характеристика выборки и анализ результатов исследования	40
Глава III.	Опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогического сопровождения адаптации солдат-срочников к условиям военной части	50
3.1.	Программа психолого-педагогического сопровождения адаптации солдат-срочников к условиям военной части	50
3.2.	Анализ результатов опытно-экспериментального исследования	55
3.3.	Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику.....	65
	Заключение.....	71
	Список использованной литературы.....	74
	Приложения.....	80

Введение

Актуальность проведения данного исследования определена необходимостью разработать психолого-педагогические технологии, которые направлены на постепенную адаптацию личности к качественно меняющимся социальным ситуациям, в частности, на адаптацию военнослужащих по призыву. Основное условие адаптации личности к новым для нее социальным ситуациям заключается во включении в различные формы деятельности, которые соответствуют совершенно новым ситуациям. Отмечая роль адаптации в деятельности людей, М.И. Дьяченко подчеркивает, что положительным эффектом адаптации становится соответствие состояния и поведения человека влияниям на него новой среды. Отсутствие подобного эффекта приводит к затруднениям и нарушениям регуляции жизнедеятельности.

В заданных условиях проблемы социально-психологической адаптации солдат срочной службы получают особенную важность. Молодые люди в этом случае перемещаются из одной психологической среды в качественно иную, что придает адаптации солдат-срочников особенную остроту, а зачастую и конфликтный, болезненный характер. Общественные и личностные издержки от неудавшейся адаптации данной категории военнослужащих порой на практике осознаются редко и рассматриваются как психологические причины негативных явлений в армии.

Феномену социально-психологической адаптации солдат срочной службы к условиям военной части, его сущности, особенностям, факторам влияния посвящен ряд исследований в современной отечественной психологии (М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович, С.Е. Квасов, В.А. Корытков, А.А. Кузнецов, А.Г. Маклаков, Ж.Г. Сенокосов, Э.П. Утлик).

Большой резерв для роста эффективности учебно-воспитательного процесса находится в оптимизации адаптации солдат к служебной, учебной, общественной деятельности. Это объясняется тем, что успех при воспитании

и обучении солдат-срочников, их служебная, учебная, общественная активность, настроение, дисциплина, самочувствие во многом зависят от особенностей протекания адаптации.

Компетентность офицеров, командиров воспитательных структур в психологии адаптации увеличивает возможности направленного и эффективного влияния на деятельность молодых солдат в сложный период их профессионального становления. Знание и осуществление правильного учета психологических особенностей адаптации солдат в итоге ведет к повышению их служебной, учебной, общественной активности, укреплению воинской дисциплины, прогнозированию деятельности и поведения, сплочению и развитию коллективов в войсковых подразделениях.

Но при этом психологические особенности адаптации военнослужащих срочной службы к служебной, учебной, общественной деятельности учитывают не все командиры и офицеры воспитательных структур, иногда они не обладают требуемыми психологическими знаниями. Им требуются обоснованные психологически методические советы и рекомендации.

Актуальность указанной проблемы увеличивается по причине формирования в армии в настоящее время совершенно новых видов деятельности, которые требуют при включении военнослужащих в эту деятельность качественных изменений личности. Психологическое изучение проблем адаптации военнослужащих позволяет в итоге постепенно перейти к разработке различных педагогических технологий, способных обеспечить вполне направленное изменение черт личности индивида, способствующих формированию положительного адаптационного эффекта.

Психолого-педагогическое сопровождение – система профессиональной деятельности педагога - психолога, направленная на создание социально-психологических условий для успешного обучения и психологического развития человека в ситуациях взаимодействия с иной средой.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить модель психолого-педагогического сопровождения адаптации солдат-срочников к условиям военной части.

Объект исследования: адаптация солдат-срочников к условиям военной части.

Предмет исследования: психолого-педагогического сопровождение адаптации солдат-срочников к условиям военной части.

Гипотеза исследования: процесс адаптации военнослужащих срочной службы может быть более успешным если разработать и реализовать модель психолого-педагогического сопровождения, включающую в себя теоретические, диагностические и аналитические компоненты.

Для достижения данной цели поставлены были следующие **задачи:**

1. Проанализировать сущность и содержание феномена адаптации;
2. Выявить особенности адаптации солдат-срочников к условиям военной части;
3. Теоретически обосновать модель психолого-педагогического сопровождения адаптации солдат-срочников к условиям военной части;
4. Разработать этапы, подобрать методы и методики исследования;
5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты исследования;
6. Разработать программу психолого-педагогического сопровождения адаптации солдат-срочников к условиям военной части;
7. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования;
8. Составить технологическую карту внедрения. Разработать психолого-педагогические рекомендации по оптимизации процесса адаптации солдат-срочников к условиям военной части.

Методологическая основа исследования состоит в синтезе различных компонентов субъектно-деятельностного подхода (С.Л. Рубинштейн), 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); 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. **Эмпирический метод:**

1) **Тестирование:**

- опросник «Самочувствие, активность, настроение» (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай, М.П. Мирошников), назначение которого заключается в выявлении особенностей функционального состояния испытуемых;

- опросник социально-психологической адаптации (К. Роджерс, Р. Даймонд), целью применения которого является определение степени адаптированности личности к социальной сфере;

- многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (А.Г. Маклаков, С.В. Чермянин), назначение которой заключается в изучении адаптивных возможностей испытуемых;

2) **метод психолого-педагогического эксперимента;**

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

Теоретическая значимость исследования заключается в изучении, анализе и обобщении теоретических и методических литературных источников, посвященных феномену адаптации солдат срочной службы к условиям военной части, разработке и реализации модели психолого-педагогического сопровождения адаптации солдат-срочников к условиям военной части.

Практическая значимость данного исследования определяется в разработке и апробации программы психолого-педагогического сопровождения адаптации солдат-срочников к условиям военной части, которая может быть использована психологами военной части.

Апробация материалов исследования:

1) Публикация в сборнике научных трудов по материалам XV Международного междисциплинарного форума молодых ученых, 25 февраля 2019 г., Новосибирск: Профессиональная наука, 2019.

2) По материалам исследования было подготовлено выступление на семинаре «Адаптация молодого пополнения» в военной части 86274 Челябинской области,

База исследования: Чебаркульская дивизия в/ч 86274 Челябинской области. Категория военнослужащих, привлеченных к исследованию, - 40 солдат срочной службы в возрасте 18 лет, призванные в ряды Вооруженных сил в октябре 2018 года, среди которых были выделены экспериментальная и контрольная группы (по 20 человек в каждой).

Структура работы: работа включает в себя введение, три главы, включающие восемь параграфов, заключение, список литературы и приложения. Объем работы 79 листов.

Глава I. Теоретические аспекты исследования психолого-педагогического сопровождения адаптации солдат-срочников к условиям военной части

1.1. Сущность и содержание феномена адаптации в научных исследованиях

Понятие «адаптация» вошло в психологическую науку из области биологии, где оно возникло первоначально и рассматривалось в качестве механизма биологического приспособления разных видов растительного и животного мира к изменяющимся условиям среды обитания.

Появление термина «адаптация» (от латинского *adapto* - приспособляю) относят ко второй половине XVIII века. Его введение в научный оборот связано с именем физиолога Г. Ауберта из Германии, использовавшего данный термин с целью характеристики приспособления чувствительности органов слуха и зрения, выражающегося в понижении или повышении чувствительности в ответ на воздействие адекватных раздражителей [6, с.15].

Однако начало научного изучения процессов адаптации было положено гораздо раньше. Данная проблема, будучи связанной исторически с появлением и развитием биологии, является по сути эволюционной, и первые идеи в ней принадлежат натуралисту из Франции Ж. Бюффону. Он в XVII в. еще полагал, что главный механизм приспособления определяется за счет прямого влияния условий среды на меняющийся соответственно организм. В дальнейшем, в начале XIX в. данную идею исследовал Ж.Б. Ламарк, а также ею занимались Ж. Сент-Иллер, Г. Спенсер, Ч. Дарвин. Благодаря проведенным ими исследованиям, проблемы адаптации в итоге смогли получить достаточно прочную теоретическую, а также эмпирическую базу в рамках теории эволюции. Данный научный импульс послужил в итоге толчком к расширению границ применения термина «адаптация».

Содержание, условия, сущность адаптационных процессов стали предметом изучения не только биологической науки, но и психологии, медицины, философии, социологии, психиатрии [24, с. 17].

Актуальность проблемы адаптации в итоге обусловила активный научный поиск ее сущности, а также содержания, особенностей, путей влияния на процесс ее оптимизации, изучение адаптационных механизмов и этапов протекания. Появились многочисленные попытки дать определение понятию «адаптация», однако в современной науке данный термин является многозначным и относится к разряду междисциплинарных научных понятий в области философии, биологии, социологии, психологии и педагогики.

В биологии адаптация – это динамический процесс, посредством которого подвижные системы живых организмов, несмотря на изменяющиеся условия среды, сохраняют устойчивость, необходимую для существования, развития и продолжения рода [14, с. 32].

С точки зрения физиологии выделяют два вида адаптации – специфическую и неспецифическую. Специфическая адаптация характеризуется проявлением таких изменений в организме, которые направлены непосредственно на устранение либо ослабление действия неблагоприятного фактора.

Неспецифическая адаптация запускает процесс активизации различных защитных систем организма. Данный адаптационный механизм целесообразен на начальных этапах приспособления к любому фактору среды независимо от его характера. Канадский физиолог Г. Селье описал неспецифические компоненты адаптации, а также выделил стадии физиологической адаптации, назвав данный феномен адаптационным синдромом, или стрессом [42, с. 7].

1. «Стадия тревоги» - возникает генерализированная реакция функциональных систем организма, целью которой является мобилизация защитных сил.

2. «Стадия резистентности» - происходит частичное приспособление организма к среде за счет напряжения отдельных функциональных систем, в частности, нейрогуморальных механизмов регуляции.

3. Третья стадия характеризует результат адаптационного процесса – может наступить устойчивая адаптация, характеризующаяся стабилизацией функционального состояния, или возникнуть срыв адаптации вследствие истощения ресурсов организма. Результат адаптации определяется рядом факторов, ведущими из которых являются характер, сила, продолжительность воздействия стрессоров, индивидуальные возможности и функциональные резервы организма.

В исследованиях философского и социологического характера адаптация представляет собой процесс освоения личностью социальной среды, интериоризации ее норм, правил, ценностей, новых социальных ролей и позиций [29, с.123].

С педагогической точки зрения адаптация является способностью организма приспосабливаться к различным условиям внешней среды, а также процессом и результатом согласования ребенка с окружающим миром, приспособления к изменившейся среде, к новым условиям жизнедеятельности, к структуре отношений в определенных социально-психологических общностях, установления соответствия поведения принятым в них нормам и правилам.

Анализ литературы в итоге показывает то, что сейчас существует две основные разновидности подхода к пониманию сущности «адаптации».

Представители первого из направлений обнаруживают сущность адаптации в приспособлении организма и личности человека к воздействию на нее совершенно новых раздражителей или к меняющимся условиям деятельности и жизни. Основное содержание процесса адаптации, по их мнению, - это постепенное привыкание, или изменение прежнего динамического стереотипа с формированием совершенно нового [48, с. 56].

Подобный подход правомерен при оценке процесса адаптации с биологической, психофизиологической, физиологической точки зрения. Однако его нельзя признать достаточным при исследовании реального адаптации в психологии, так как в рамках данного подхода не предусмотрен учет социально-психологических факторов.

Сторонники второго направления считают, что в ходе адаптации личность приспосабливается к среде, а также достаточно активно с ней взаимодействует, и приспосабливает ее также к себе, меняя ее в своих собственных интересах. Данный подход позволяет в итоге вполне адекватно понять сущность активности личности при ее адаптации в коллективе, разграничить понятия социальной и биологической адаптации как связанных друг с другом, но разноуровневых проявлений [41, с. 113].

Проблемы психологической адаптации человека нашли отражение в работах отечественных ученых: Ф.Б. Березина, Л.И. Божович, А.Н. Леонтьева, А.А. Налчаджян, А. В. Петровского и др. [33, с. 438].

Специфика процесса адаптации личности с точки зрения психологической науки состоит в том, что в ходе своей деятельности она сталкивается с необходимостью активного приспособления к разным элементам социальной среды, а именно: ее социально-психологическим, культурным, профессиональным, бытовым и другим характеристикам. Соответственно, выделяют разные виды адаптации: производственную, межкультурную, профессиональную, школьную и т.д. [23, с.336].

Психологический смысл адаптации заключается в удовлетворении потребностей личности и осуществлении связанных с ними целей. Ф.Б. Березин выделяет индивидуально-психологический и социально-психологический уровни психической адаптации:

1. Индивидуально-психологический – уровень, включающий в себя личностные и типологические характеристики человека и отвечающий за поддержание и сохранение психического равновесия и здоровья.

2. Социально-психологический – уровень, характеризующийся становлением межличностного взаимодействия, осуществлением социально-значимых целей. На данном уровне параллельно происходит как активное воздействие на социальную среду, так и пассивное приспособление к ее требованиям [6, с.15].

А.Г. Асмолов рассматривает процесс адаптации не только как процесс изменения приспособляющегося к воздействиям среды индивида, но и как процесс трансформации самой среды, соответствующей его особенностям [2, с.84].

В современной психологии под адаптацией также часто имеют ввиду процессы «самоприспособления», такие как саморегуляция, подчинение высших интересов низшим интересам и т.д. При этом речь идет не только о процессах, которые приводят к подчинению среды исходным интересам субъекта адаптации. В данном случае адаптация представляет собой реализацию фиксированных предметных ориентаций: удовлетворение потребности, которая инициировала поведение, достижение поставленной цели, решение имеющихся задач [28, с. 3].

Приспосабливает ли сам индивид себя к окружающему его миру, либо он начинает подчинять окружающий мир собственным исходным интересам – он в любом случае начинает отстаивать самого себя перед миром в тех проявлениях, которые в нем были и есть в настоящее время и которые постепенно начинают обнаруживаться. Итак, под адаптацией понимают тенденцию субъекта к реализации и воспроизведению в выполняемой деятельности уже имевшихся ранее стремлений, направленность на осуществление определенных действий, целесообразность которых ранее была подтверждена предшествующим опытом (родовым или индивидуальным). Если вести речь об адаптации, об адаптивной направленности, то предусматривается случай, когда человек заранее может совершенно не знать, к чему, к какому именно предметному эффекту в итоге сможет привести его действие, и при этом все равно действовать адаптивно,

если заранее известно то, к чему человек постоянно стремится «для себя». Адаптивные действия в связи с этим могут являться творчески продуктивными, «незаданными»: адаптивными их в итоге делает наличие ответа на вопрос «зачем?» [24, с. 63].

Следовательно, в процессе адаптации происходит постепенная перестройка психологических качеств и свойств в соответствии с требованиями, который предъявляются осуществлением новой деятельности. Перестройке при этом подвергается мотивационный комплекс, сложившаяся ранее система навыков, привычек и умений, ориентационная основа осуществления поведения и деятельности человека.

Адаптационные способности индивида в значительной степени определяются психологическими особенностями личности, которые оказывают влияние на регуляцию функционального состояния организма в изменяющейся среде. Высокий уровень адаптационных способностей способствует нормальному функционированию организма и его эффективной деятельности в условиях воздействия психогенных факторов внешней среды [11, с. 52].

Одним из важнейших ракурсов рассмотрения проблемы адаптации в психологии является изучение феномена социально-психологической адаптации.

Социально-психологическая адаптация представляет собой сложную систему мероприятий, направленных на овладение новыми общественными формами деятельности, и связана, прежде всего, с изменением статуса индивида. Социально-психологическая адаптация не устраняет биологических и физиологических форм приспособления, а видоизменяет и опосредует их, включая в себя как регулируемый и модифицируемый ею внутренний элемент. Социально-психологическая адаптация включает в себя те аспекты адаптивного процесса человека, которые характеризуют самые глубинные моменты его сущности и специфики и коренным образом отличают человека от животного [53, с. 10].

Содержанием социально-психологического аспекта адаптации является выработка наиболее адекватных форм поведения в условиях меняющейся микросоциальной среды. Это многосторонний, активный процесс, включающий в себя формирование средств и способов поведения, направленных на овладение определенной деятельностью и эффективное взаимодействие с новой социальной средой. Выраженное изменение условий среды в процессе адаптации оказывает влияние на систему потребностей и целей индивидуума. А преобразование самой системы трансформирует характер поведения, создавая тем самым предпосылки к новому поведению, что в свою очередь приводит к новым условиям среды [36, с. 23].

Наиболее общими показателями социально-психологической адаптации являются состояние психического здоровья человека и степень биологического воспроизводства определенной этносоциальной группы. Частными показателями можно назвать уровень самочувствия, активности, настроения, а также показатель эффективности решения учебной или профессиональных задач [8, с. 639].

Результат адаптационного процесса с позиции успешности его завершения обозначается диадой терминов «адаптированность – неадаптированность». Согласно А.В. Петровскому, показателем социально-психологической адаптированности является соответствие цели деятельности ее результату. Неадаптированность характеризуется наличием противоречий между целью и результатами, которое приводит к появлению состояния фрустрации и в то же время становится источником развития и динамики деятельности личности [40, с. 28].

Таким образом, учитывая различные подходы, существующие в психолого-педагогической литературе, можно сделать вывод, что адаптация представляет собой сложный, многоуровневый, динамичный процесс взаимодействия личности и окружающей среды, в результате которого происходит формирование новых качеств и форм поведения. Особенности процесса адаптации определяются функциональными резервами организма, а

также психологическими свойствами человека, уровнем его личностного развития, характеризующегося совершенством механизмов личностной регуляции поведения и деятельности.

1.2. Особенности адаптации солдат-срочников к условиям военной части

Большое внимание в литературе по психологии авторы уделяют классификации различных разновидностей адаптации по разным основаниям. В источниках выделены следующие ее виды: биологическая, физиологическая, психологическая, психофизиологическая, социальная, социально-психологическая, а также биосоциальная и ряд других [19, с.64].

Исходя из представленных разновидностей деятельности солдат срочной службы, в качестве основных видов адаптации можно выделить 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 (повседневно-бытовая адаптация) [3, с. 21].

В данной работе адаптация солдат срочной службы будет рассмотрена как 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 [4, с. 621].

М.И. Дьяченко и Л.А. Кандыбович выделили следующие структурные элементы в содержании процесса адаптации солдат-срочников: познавательный аспект, связанный с обучением солдат срочной службы новым образам действий и способам поведения, и аспект психологической переориентации, характеризующийся выработкой у солдат новых привычек, внутренним принятием новых задач и условий осуществления деятельности [21, с. 53].

Физиологическим механизмом осуществления человеком привычных для себя действий и поведения является динамический стереотип. Постепенная перестройка привычных для человека форм жизнедеятельности связана с ломкой сложившегося динамического стереотипа и с установлением нового. Следовательно, основным физиологическим механизмом адаптации военнослужащих является установление у них стереотипа нового поведения [23, с. 132].

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. Хрипкина), 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 [7, с. 42].

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 [30, с.22].

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 [25, с. 56].

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 [9, с. 341].

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 [37, с. 2].

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 [10, с. 32].

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 [35, с. 59].

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

1. Вхождение призывных 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 [46, с. 2].

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 [49, с. 186].

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 [43, с. 117].

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-социально-психологической службы военной части, способной своевременно выявить признаки декомпенсации и предотвратить наступление тяжелых форм дезадаптации, квалификация и уровень взаимодействия специалистов данной службы [34, с. 28].

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 [52, с. 34].

Итак, 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.

1.3. Теоретическое обоснование модели психолого-педагогического сопровождения адаптации солдат-срочников к условиям военной части

Характеризуясь общими закономерностями социальной-психологической адаптации, адаптация к службе в армии имеет свои особенности, в основе которых лежит специфика профессиональной деятельности, содержания учебно-воспитательного процесса, норм и требований воинского коллектива. Показателями степени готовности к адаптации в армии выступают следующие факторы: опыт социально-психологической адаптации, полученный ранее; черты и качества личности, образующие психологическую способность к адаптивным действиям; сформированность навыков учебной и коммуникативной деятельности [31, с. 35].

Адаптация солдат-срочников к условиям службы в армии представляет собой процесс, который имеет сложную структуру, состоящую из элементов, представленных в виде адаптации к социальной среде воинского коллектива, новой социальной роли, организации учебного процесса, учебно-боевой деятельности, бытовой и досуговой адаптации. Поэтому психологическое сопровождение данного процесса должно включать в себя диагностику, разработку и реализацию модели формирования адаптации, а также коррекцию процесса адаптации солдат в течение всего срока прохождения службы [32, с.3].

По своей структуре модель психолого-педагогического сопровождения адаптации солдат-срочников к условиям военной части представляет собой комплекс организационно-методических, исследовательских, коррекционно-развивающих и консультативных мероприятий.

С целью качественной организации адаптации солдат срочной службы, их социально-психологического изучения и психологического обследования, формирования благоприятного социально-психологического климата в воинских коллективах рекомендуется использовать систему следующих мероприятий:

1. Проведение теоретических и практических занятий с должностными лицами, осуществляющими прием солдат-срочников;
2. Организация социально-психологического изучения и психологического обследования призывников в период проведения начальной военной и общевойсковой подготовки, предусматривая в расписаниях занятий необходимое время для проведения указанных мероприятий;
3. Проведение контрольной психологической диагностики в случае необходимости уточнения достоверности имеющихся в личных делах солдат-срочников результатов их изучения психологом военного комиссариата;
4. взаимодействие психологов со специалистами медицинской службы с целью оказания экстренной психологической помощи

призывникам в случае проявления адаптационных сложностей или девиантного поведения;

5. Распределение солдат-срочников по военным подразделениям в соответствии с рекомендациями специалистов психологической службы в призывных пунктах [26, с.97].

Первым этапом моделирования психолого-педагогического сопровождения адаптации солдат срочной службы к условиям военной части является целеполагание.

Совершенствование целеполагания открывает мощный потенциал для научной, программно-целевой основы управления. С точки зрения В.И. Долговой, оно позволяет осуществить высокий уровень конкретизации деятельности управленческого аппарата, целенаправить эту деятельность на достижение конечного результата, который заранее запрограммирован, обогатить базу для выполнения всех управленческих функций. Все это приобретает особую значимость в современных условиях, когда ставится задача перевода управления на новый качественный уровень работы [16, с.59].

В основе планирования лежит действие поиска более эффективных способов достижения определенной цели, намечаются основные показатели результатов деятельности. В целом, субъект составляет как общий план деятельности, стратегический, так и четко фиксирует последовательность способов действий, ориентированных на достижение общей цели и тактических задач [16, с.62].

Для достижения максимального результата нашего исследования, нами было составлено «дерево целей», на основе исследования В.И. Долговой и представлено на рисунке 1, [16, с. 61].

Генеральная цель – теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность модели психолого-педагогического сопровождения солдат-срочников к условиям военной части.

1. Теоретически обосновать психолого-педагогическое сопровождение адаптации солдат-срочников к условиям военной части

1.1. Изучить понятие феномена адаптации в психолого-педагогической литературе

1.2. Изучить особенности адаптации солдат-срочников к условиям военной части

1.3. Разработать модель психолого-педагогической сопровождение адаптации солдат-срочников к условиям военной части

2. Осуществить исследование психолого-педагогического сопровождения адаптации солдат-срочников к условиям военной части

2.1. Сформулировать этапы, методы и методики исследования адаптации солдат-срочников к условиям военной части

2.2. Охарактеризовать выборку и анализ результатов констатирующего эксперимента

3. Провести опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогического сопровождения адаптации солдат-срочников к условиям военной части

3.1. Разработать и внедрить программу психолого-педагогического сопровождения адаптации солдат-срочников к условиям военной части

3.2. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической сопровождения адаптации солдат-срочников к условиям военной части

3.3. Разработать технологическую карту внедрения результатов исследования.



Рисунок 1 – «Дерево целей» психолого-педагогического сопровождения адаптации солдат срочной службы к условиям военной части

«Дерево целей» включает в себя 3 основные задачи. Каждая основная задача включает в себя ряд подзадач, раскрывающих содержание главной. Задачи и подзадачи раскрывают основные тенденции развития, исследования и профилактику возникновения феномена адаптации солдат-срочников к условиям военной части. Составление психологом «дерева целей» по работе с данной проблемой необходимо и актуально, так как «дерево» раскрывает поэтапную работу психолога и значительно облегчает его деятельность.

В основе психолого-педагогического сопровождения адаптации солдат-срочников в рамках данного исследования лежит модель, целью которой является оптимизация социально-психологической адаптации военнослужащих пополнения.

Процесс создания модели достаточно трудоемкий, исследователь как бы проходит через несколько этапов.

На первом этапе нужно тщательно изучить передовой опыт, связанный с интересующим явлением, обобщение и анализ этого опыта и создание гипотезы, лежащей в основе будущей психолого-педагогической модели.

На втором этапе составляем программу исследования, организация практической деятельности в соответствии с программой, внесение в неё коррективов, подсказанных практикой, уточнение первоначальной гипотезы исследования, которая лежит в основе модели.

На третьем этапе создаём окончательный вариант модели. Если на втором этапе можно предполагать различные варианты конструируемого явления, то на третьем этапе на основе предположенных вариантов создаём окончательный образец процесса (или проекта), который будем воплощать.

Результатом реализации данной модели психолого-педагогического сопровождения адаптации солдат-срочников станет эффективное взаимодействие с воинским коллективом и успешное осуществление служебно-боевой деятельности (см. рисунок 2).

Цель модели является формирование наиболее высокого уровня социально-психологической адаптации солдат-срочников к условиям военной части.

Цель определяет задачи психолого-педагогического сопровождения:

1) побуждение позитивной активности воинов, направленной на преодоление психологических барьеров, воображаемого образа непреодолимости препятствия (неуставные взаимоотношения);

2) создание благоприятных условий для личностного роста военнослужащих;

3) формирование устойчивой групповой идентичности;

4) формирование психологической готовности и устойчивости к выполнению учебно-боевых задач.

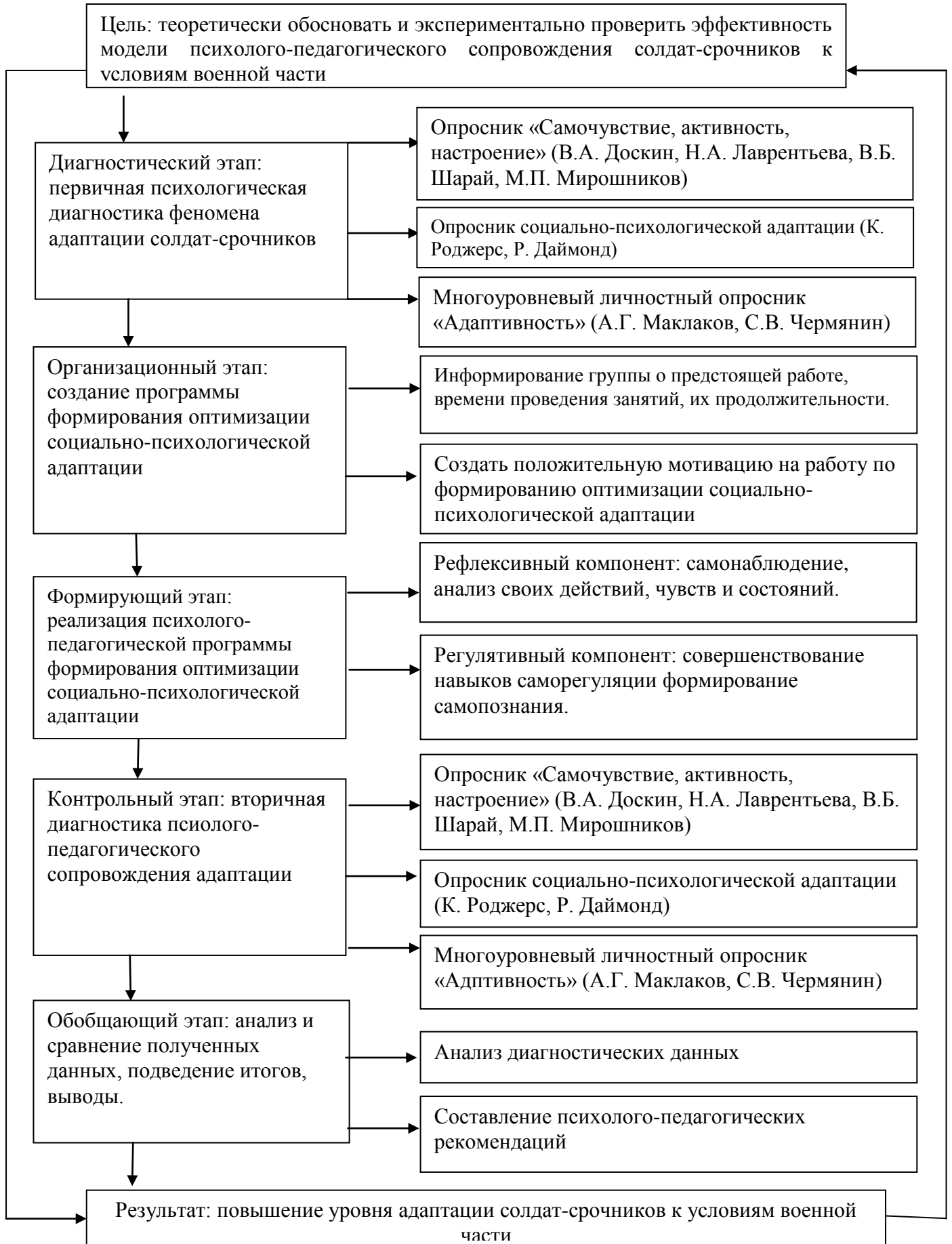


Рисунок 2 - Модель сопровождения психологической адаптации солдат-срочников к условиям военной части

Были выделены следующие условия реализации модели психологического сопровождения:

- согласованность мероприятий с учебным планом и распорядком дня (регламентом служебного времени);
- единство действий командиров и их заместителей по воспитательной работе и психолога при реализации задач сопровождения;
- наличие системы наставничества молодых солдат.

В процессе организации и реализации указанной модели психологического сопровождения необходимо опираться на совокупность факторов, способствующих решению задач сопровождения:

- благоприятный социально-психологический климат воинских коллективов;
- готовность командиров и начальников к сотрудничеству с солдатами в интересах реализации задач психологического сопровождения их адаптации;
- оптимальный режим воинского труда и отдыха, питания (разнообразие, качество, полнота порций).

Работа психологической службы в рамках сопровождения процесса адаптации солдат-срочников предполагает следующие направления деятельности:

1. Организационно-методическое направление, целью которого является планирование деятельности психологической службы, подготовка по аспектам психологической адаптации солдат-срочников. В рамках данного направления решаются следующие задачи:

- планирование работы пункта психологической помощи с учетом содержания реализуемой модели сопровождения;
- информирование должностных лиц об индивидуально-психологических особенностях призывников и специфике работы с ним;

– психологическое просвещение должностных лиц с целью формирования потребности в психологических знаниях и желания использовать в построении своей деятельности.

Реализация данных задач может быть осуществлена путем применения следующих форм и приемов работы: лекции о сущности психологической адаптации человека, особенностях ее развития в условиях армии, показателях и критериях адаптированности; показы видеофильмов с обсуждением психологических характеристик героев, с проведением психологического анализа поведения; семинары по актуальным для конкретного подразделения проблемам (разрешение конфликтных ситуаций и конфликтов, психологии малых групп и т.д.); проведение круглого стола с задачей обмена опытом по результатам реализации модели адаптации [12, с. 43].

Результатом работы данного направления должно стать повышение психологической компетентности должностных лиц, задействованных в осуществлении психологической адаптации солдат срочной службы.

2. Исследовательско-аналитическое направление. Целью данного направления работы психолога является проведение психологического изучения адаптационных возможностей молодых солдат, анализ полученных результатов и составление прогноза их дальнейшей службы.

Задачи, которые решаются в рамках указанного направления:

- психодиагностическое обследование, ориентированное на выявление адаптационных затруднений, личностного адаптационного потенциала, уровня нервно-психической устойчивости;
- составление и реализация программы наблюдения на период психологической адаптации и выявления признаков нарушений адаптации;
- мониторинг психологического состояния и личностного роста по определенным показателям;
- анализ получаемой информации, выявление тенденций развития адаптационного процесса молодого солдата, обобщение полученных данных;
- повторное психодиагностическое обследование;

– составление заключения об индивидуально-психологических особенностях военнослужащих, выдача рекомендаций по работе с каждым солдатом.

Результатом исследовательско-аналитического направления работы психологической службы должен стать банк данных по интересующим психолога характеристикам, состояниям и ситуациям, на основе которого будет проведена коррекция содержания модели психологической адаптации солдат-срочников.

3. Коррекционно-развивающее направление. Имеет следующую цель - изменение, формирование и укрепление психологических свойств и качеств личности солдата, способствующих нормальному прохождению военной службы. Основные задачи данного направления можно представить следующим образом:

1) Проведение психопрофилактики, представляющей собой комплекс мероприятий, направленных на:

- предотвращение нервно-психических срывов в ходе адаптации;
- недопущение неадекватного реагирования молодых солдат на психотравмирующие факторы армейской среды;
- развитие коммуникативных навыков;
- создание благоприятного морально-психологического климата и здоровых взаимоотношений.

Рекомендуемые приемы реализации задач психопрофилактики: эстетическое оформление казарменных помещений, комнат досуга и уголков отдыха; социально-психологические тренинги, нацеленные на обеспечение эмпатийных отношений между военнослужащими; овладение навыками саморегуляции, самокритичности, самоанализа; профилактические беседы, ориентированные на формирование здорового образа жизни [1, с. 67].

2) Проведение индивидуальной и групповой психокоррекции, направленной на:

- развитие эмоционального самоконтроля;

- укрепление самообладания и уверенности в себе;
- формирование нормативно-ценностных и поведенческих эталонов;
- коммуникативных способностей;
- рефлексивных навыков;
- умений адекватного восприятия себя и окружающих;
- способности гибкого реагирования на различные ситуации и быстрого перестраивания своей стратегии поведения.

Основными формами реализации психокоррекционных мероприятий являются индивидуальная беседа с обратной связью, социально-психологические тренинги, ролевые психологические игры, групповые дискуссии [49, с. 45].

Результаты работы коррекционно-развивающего направления заключаются в оказании помощи молодому солдату в процессе повседневной включенности в жизнедеятельность подразделения, развитии психологической толерантности к психотравмирующим факторам в различных ситуациях, способность нести ответственность за свои поступки, создании условий для личностного роста военнослужащих.

4. Консультативное направление. Данное направление предусматривает в качестве основной цели оказание адресной психологической помощи в каждой конкретной ситуации с помощью вербальных средств и невербальных коммуникаций. В рамках консультативного направления выделяется два вида консультаций:

- управленческое, нацеленное на знакомство командиров и их заместителей по воспитательной работе с психологическими особенностями личного состава, ориентировку во внутриколлективных отношениях, получение информации о социально-психологическом климате в подчиненных подразделениях и т.д.;
- индивидуальное: очное (по запросу должностных лиц или личной необходимости) или анонимное (по телефону доверия).

Результатом данной работы является выработка рекомендаций по изменению тех или иных психологических факторов, затрудняющих процесс адаптации; обучение самостоятельному использованию методов саморегуляции психоэмоционального состояния; а также совместная проработка стратегий поведения и оказание помощи в овладении ими.

Таким образом, целостная система мероприятий, которая применяется в рамках модели психологической адаптации, способствует достижению оптимальных показателей жизнедеятельности военнослужащих, повышает эффективность взаимодействия с социальным окружением и успешность служебно-боевой деятельности. Благополучное протекание процесса адаптации молодых воинов способствует повышению их общего профессионализма, связанного с признанием ценностей военного труда и социальных ценностей профессии военного.

Выводы по первой главе

Проанализировав теоретические аспекты феномена адаптации солдат срочной службы к условиям военной части, можно сделать следующие выводы.

1) Адаптация представляет собой сложный, многоуровневый, динамичный процесс взаимодействия личности и окружающей среды, в результате которого происходит формирование новых качеств и форм поведения. Особенности процесса адаптации определяются функциональными резервами организма, а также психологическими свойствами человека, уровнем его личностного развития, характеризующегося совершенством механизмов личностной регуляции поведения и деятельности.

2) 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.

3) Применение модели психологической адаптации солдат-срочников к условиям военной части за счет включения в состав целостной системы мероприятий способствует достижению оптимальных показателей жизнедеятельности военнослужащих, повышает эффективность взаимодействия с социальным окружением и успешность служебно-боевой деятельности.

Глава II. Организация исследования психолого-педагогического сопровождения адаптации солдат-срочников к условиям военной части

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: теоретическое изучение психолого-педагогической литературы, подбор методик для проведения констатирующего эксперимента. На этом этапе выполнено изучение литературы по определению содержания и сущности феномена адаптации, выявление особенностей адаптации солдат-срочников к условиям военной части, а также рассмотрены теоретические аспекты модели психологического сопровождения данного вида адаптации. Были подобраны методики с учетом темы исследования.

2. Констатирующий этап: проведение первичной диагностики, обработка результатов. Была проведена психодиагностика испытуемых по трем методикам. Затем полученные результаты были обработаны, выражены в виде гистограмм и сведены в общие таблицы.

3. Формирующий этап: разработка и апробация модели психологического сопровождения адаптации солдат-срочников к условиям военной части. Разработана программа, в состав которой вошли лекции, беседы, тренинги. Данная программа была внедрена в процесс психологического сопровождения адаптации солдат-срочников, вошедших в состав экспериментальной группы.

4. Контрольно-обобщающий этап: проведение повторной диагностики испытуемых экспериментальной и контрольной группы, обработка результатов с выявлением достоверности различий между выборками с

вычислением непараметрического U-критерия Манна-Уитни, анализ и обобщение результатов исследования, формулирование выводов, проверка гипотезы.

Данный критерий является достаточно мощным и позволяет оценить степень совпадения двух рядов значений, когда данные можно представить в шкале порядка, а нормальность их распределения не выявлена.

В каждой выборке должно быть не более 60 наблюдений. Этот метод определяет, достаточно ли мала зона перекрещивающихся значений между двумя рядами. Положим, что первым рядом (выборкой, группой) мы называем тот ряд значений, в котором значения, по предварительной оценке, выше, а вторым рядом - тот, где они предположительно ниже.

Чем меньше область перекрещивающихся значений, тем более вероятно, что различия достоверны. Иногда эти различия называют различиями в расположении двух выборок.

Эмпирическое значение критерия U отражает то, насколько велика зона совпадения между рядами. Поэтому чем меньше $U_{\text{эмп}}$, тем более вероятно, что 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. Объединить все данные в единый ряд, пометив данные, принадлежащие разным выборкам.

2. Проранжировать значения, приписывая меньшему значению меньший ранг. Всего рангов получится $(n_1 + n_2)$.

3. Подсчитать сумму рангов отдельно для каждой выборки.

4. Определить большую из двух ранговых сумм.

5. Определить значение U по формуле:

$$U = n_1 \cdot n_2 + n_x \cdot (n_x + 1) / 2 - T_x,$$

где n_1 – объем выборки №1; n_2 – объем выборки №2; T_x – большая из двух ранговых сумм; n_x – объем максимальной выборки: $n_x = \max(n_1, n_2)$.

б. Определить критические значения $U_{кр}$ по таблице. Если $U_{эмп} > U_{кр}(0,05)$. H_0 принимается. Если $U_{эмп} \leq U_{кр}(0,05)$ H_0 отвергается. Чем меньше значения U , тем достоверность различий выше.

В исследовании феномена адаптации солдат срочной службы к условиям военной части с разработкой модели психологического сопровождения были использованы следующие методы и методики:

Теоретические – анализ психолого-педагогической литературы по теме проводимого исследования, моделирование, обобщение.

Эмпирические – эксперимент, методы математической обработки данных, 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);

- многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (А.Г. Маклаков, С.В. Чермянин) [51, с. 48].

Статистические – расчёт непараметрического U-критерия Манна-Уитни

Охарактеризуем использованные методы и методики исследования:

Анализ литературы – это метод научного исследования, предполагающий операцию мысленного или реального расчленения целого (вещи, свойства, процесса или отношения между предметами) на составные части, выполняемая в процессе познания или предметно-практической деятельности человека.

Эксперимент – это один из основных методов научного познания вообще, психологического исследования в частности. Это активное вмешательство в ситуацию со стороны исследователя, осуществляющего планомерное манипулирование одной или несколькими переменными и

регистрация сопутствующих изменений в поведении изучаемого объекта [32, с. 115]. В исследовании применялся формирующий эксперимент.

Моделирование – процесс создания моделей и их использования в целях формирования знаний о свойствах, структуре, отношениях, связях объектов.

Тест – кратковременное задание, выполнение которого может служить показателем уровня развития некоторых психических функций и которое позволяет определить актуальный уровень развития у индивида необходимых навыков, знаний, личностных характеристик и т.д. Тесты, в основном, служат для целей испытания, чтобы выявить, насколько психические качества у испытуемого соответствуют уже ранее выявленным психическим нормам и стандартам.

Тестирование – это метод психологической диагностики, использующий стандартизированные вопросы и задачи (тесты), имеющие определенную шкалу значений. Применяется для стандартизированного измерения индивидуальных различий [32, с. 127]. Метод тестирования был реализован в исследовании с помощью методик.

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

Цель: оценка психоэмоционального состояния взрослого человека.

При разработке методики авторы исходили из того, что три основные составляющие функционального психоэмоционального состояния – самочувствие, активность и настроение могут быть охарактеризованы полярными оценками, между которыми существует континуальная последовательность промежуточных значений. Опросник представляет собой таблицу, которая содержит 30 пар противоположных характеристик, отражающих особенности функционального состояния человека. 10 пар можно условно отнести к категории «самочувствие», 10 – к категории «активность» и 10 – к категории «настроение». На бланке между характеристиками расположена рейтинговая шкала, с помощью которой

испытуемый должен определить степень выраженности у него данных характеристик.

При обработке результатов исследования оценки переводятся в баллы от 1 до 7. Количественный результат представляет собой среднее арифметическое первичных баллов по отдельным категориям.

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

Цель: изучения особенностей социально-психологической адаптации и связанных с этим черт личности.

Методика выявляет степень адаптированности личности в социальной сфере, в качестве оснований для дезадаптации предполагает ряд разнообразных обстоятельств: низкий уровень самопрятия; низкий уровень прятия других; эмоциональный дискомфорт; экстернальность; стремление к доминированию.

Стимульный материал содержит 101 утверждение, каждое из которых испытуемому необходимо оценить применительно к себе, используя семибалльную шкалу. Обработка результатов проводится в соответствии с ключом. На основании обработки определяются следующие показатели: «адаптивность», «дезадаптивность», «лживость», «прятие себя», «непрятие себя», «прятие других», «непрятие других», «эмоциональный комфорт», «эмоциональный дискомфорт», «внутренний контроль», «внешний контроль», «доминирование», «ведомость», «эскапизм», а также ряд интегральных показателей: «адаптация», «самопрятие», «прятие других», «эмоциональный комфорт», «интенальность», «стремление к доминированию», которые рассчитываются в соответствии с формулами.

Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (А.Г. Маклаков, С.В. Чермянин) (см. Приложение 1).

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

Теоретической основой теста является представление об адаптации, как о постоянном процессе активного приспособления индивида к условиям социальной среды, затрагивающего все уровни функционирования человека. Характеристику личностного потенциала адаптации можно получить, оценив поведенческую регуляцию, коммуникативные способности и уровень моральной нормативности.

Тест содержит 165 утверждений, каждое из которых предусматривает положительный или отрицательный ответ испытуемого. Обработка результатов проводится в соответствии с ключом по следующим шкалам: «достоверность», «адаптивные способности», «нервно-психическая устойчивость», «коммуникативные особенности», «моральная нормативность». Сырые баллы переводятся в стандарты, на основании которых дается интерпретация результатов.

С целью сравнения диагностических показателей, полученных в исследовании показателей адаптации испытуемых экспериментальной и контрольной группы, применялся непараметрический U-критерий Манна-Уитни. Данный критерий является достаточно мощным и позволяет оценить степень совпадения двух рядов значений, когда данные можно представить в шкале порядка, а нормальность их распределения не выявлена.

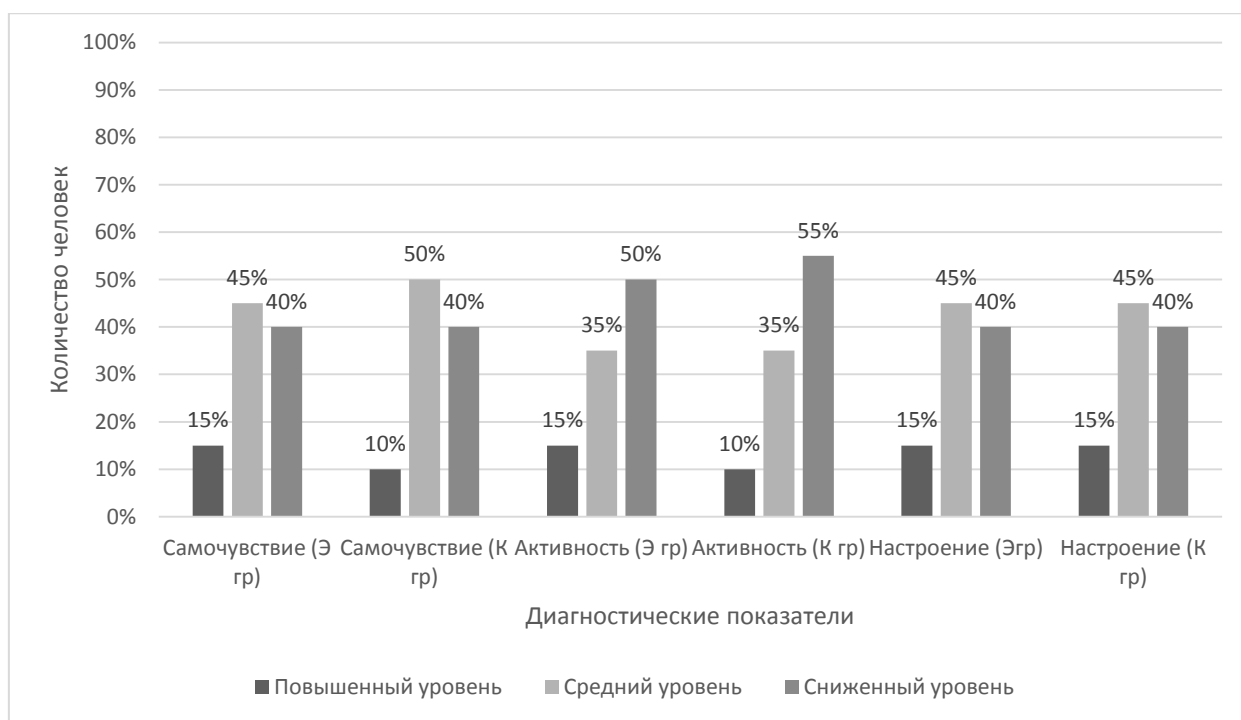
2.2. Характеристика выборки и анализ результатов исследования

Выборку исследования составили 40 солдат срочной службы, призванные в ряды Вооруженных сил в октябре 2018 года в состав Чебаркульской дивизии в/ч 86274 Челябинской области. Возраст испытуемых 18 лет. 10 солдат имеют основное общее образование, 30 солдат – среднее общее образование.

Испытуемые случайным образом были разделены на контрольную и экспериментальную группы (в зависимости от порядкового номера в списке участников эксперимента).

В соответствии с задачами нашего исследования была проведена диагностика адаптационных особенностей солдат-срочников с помощью следующих тестовых методик: опросник «Самочувствие, активность, настроение» (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай, М.П. Мирошников); опросник социально-психологической адаптации (К. Роджерс, Р. Даймонд); многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (А.Г. Маклаков, С.В. Чермянин).

Наглядно данные диагностики констатирующего этапа исследования по опроснику «Самочувствие, активность, настроение» представлены на рисунке 3.



Условные обозначения: Э гр – экспериментальная группа; К гр – контрольная группа.

Рисунок 3 - Показатели самочувствия, активности и настроения у солдат срочной службы на констатирующем этапе эксперимента по опроснику «Самочувствие, активность, настроение» (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай, М.П. Мирошников)

15% солдат срочной службы, входящие в экспериментальную группу, имеют повышенный уровень по показателю «самочувствие» и 10% солдат срочной службы из контрольной группы. Для 45% характерен средний

уровень выраженности данного показателя для экспериментальной группы и 50% для контрольной группы, для 40% - сниженный уровень в экспериментальной группе и 40% в контрольной группе.

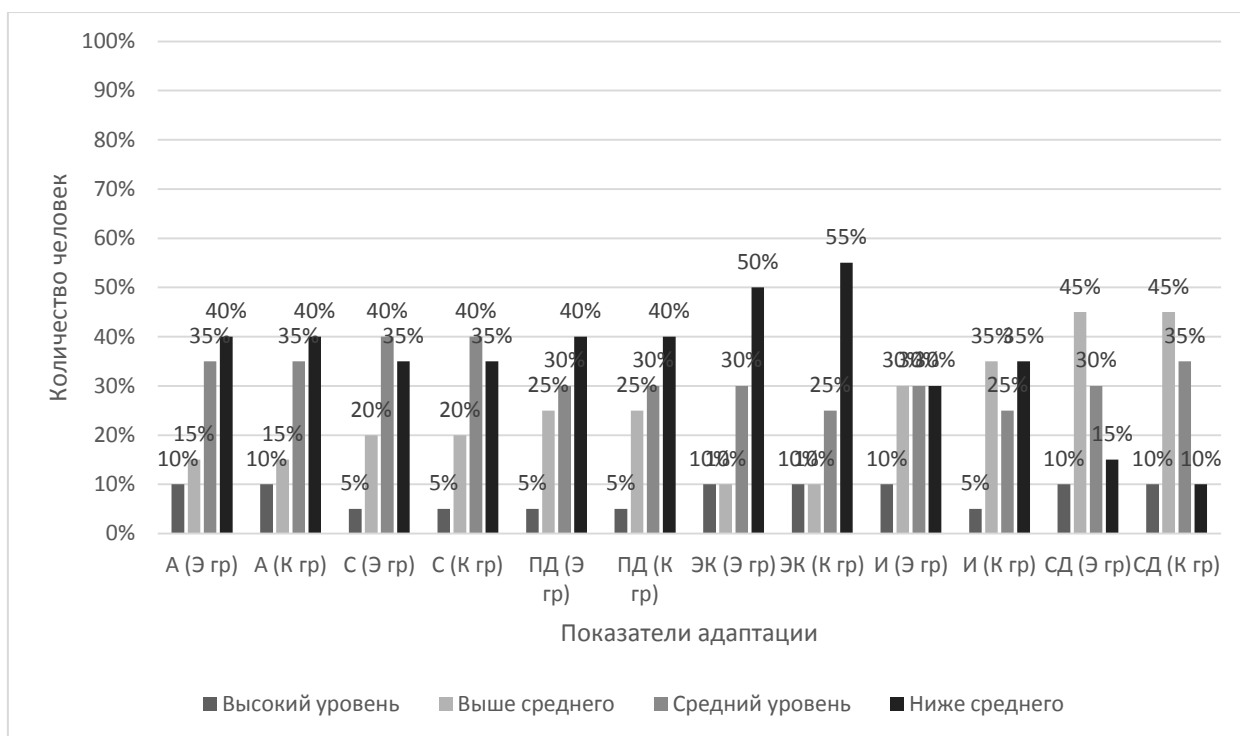
По показателю «активность» 15% призывников находятся на высоком уровне выраженности в экспериментальной группе и 10% в контрольной группе, 35% - на среднем уровне в экспериментальной группе и столько же в контрольной группе, и 50% - на низком уровне выраженности в экспериментальной группе и 55% в контрольной группе.

Высокий уровень показателя «настроение» характерен для 15% солдат как в экспериментальной группе столько же и в контрольной группе. Средний уровень выраженности присущ 45% испытуемых имеют обе группы, низкий уровень – 40% солдат опять же в обеих группах.

Следовательно, можно сделать вывод о том, что показатели самочувствия, активности и настроения у обеих групп на констатирующем этапе не значительно отличаются. Если рассмотреть в общем данные показатели, то можно заметить довольно большой части испытуемых находятся на сниженном уровне. Предположительно данная особенность обусловлена незавершенностью процесса адаптации. Наиболее низкие результаты получены по показателю «активность», что может быть связано со сменой ведущей деятельности призывников, компоненты которой на данном адаптационном этапе еще в недостаточной степени сформированы.

Далее обратимся к результатам диагностики, полученным по опроснику социально-психологической адаптации (К. Роджерс, Р. Даймонд). Первичные данные диагностики представлены в таблице 3 Приложения 2, обобщенные данные – в таблице 7 Приложения 2.

Наглядно распределение показателей социально-психологической адаптации по степени выраженности у солдат срочной службы на констатирующем этапе эксперимента представлено на рисунке 4.



Условные обозначения: 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 социально-психологической адаптации у солдат срочной службы на констатирующем этапе эксперимента опроснику социально-психологической адаптации (К. Роджерс, Р. Даймонд)

По интегральному показателю «адаптация» по 10% солдат находятся на высоком уровне в обеих группах, по 15% испытуемых – на уровне выше среднего так же в обеих группах, по 35% призывников – на среднем в экспериментальной и контрольной группах и по 40% - ниже среднего уровня в группах. Показателей, характерных для низкого уровня адаптации, не выявлено.

Результаты, соответствующие интегральному показателю «самопринятие», распределились следующим образом: у 5% солдат – высокий уровень выраженности данного показателя, у 20% - выше среднего, у 40% - средний уровень и у 35% - ниже среднего уровня. Низкий уровень самопринятия в данной выборке не выявлен. В экспериментальной и контрольной группе показатели полностью идентичны.

Высокий уровень показателя «принятие других» характерен для 5% испытуемых, выше среднего – для 25%, средний уровень – для 30% и ниже

среднего уровня – у 40% солдат срочной службы. Низкий уровень принятия других для группы участвующих в исследовании солдат не характерен. В экспериментальной и контрольной группе показатели полностью идентичны.

По показателю «эмоциональный комфорт» по 10% солдат имеют высокий уровень в обеих группах, по 10% - выше среднего уровня в каждой группе, 30% - средний уровень в экспериментальной группе и 25% в контрольной, и 50% испытуемых – ниже среднего уровня в экспериментальной группе и 55% - в контрольной. Низкого уровня проявления эмоционального комфорта не выявлено.

Результаты, соответствующие интегральному показателю «интернальность», распределились следующим образом: у 10% и 5% солдат – 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 экспериментальной и контрольной группах соответственно проявление данного показателя на уровне ниже среднего. Низкий уровень интернальности для данной выборки не характерен.

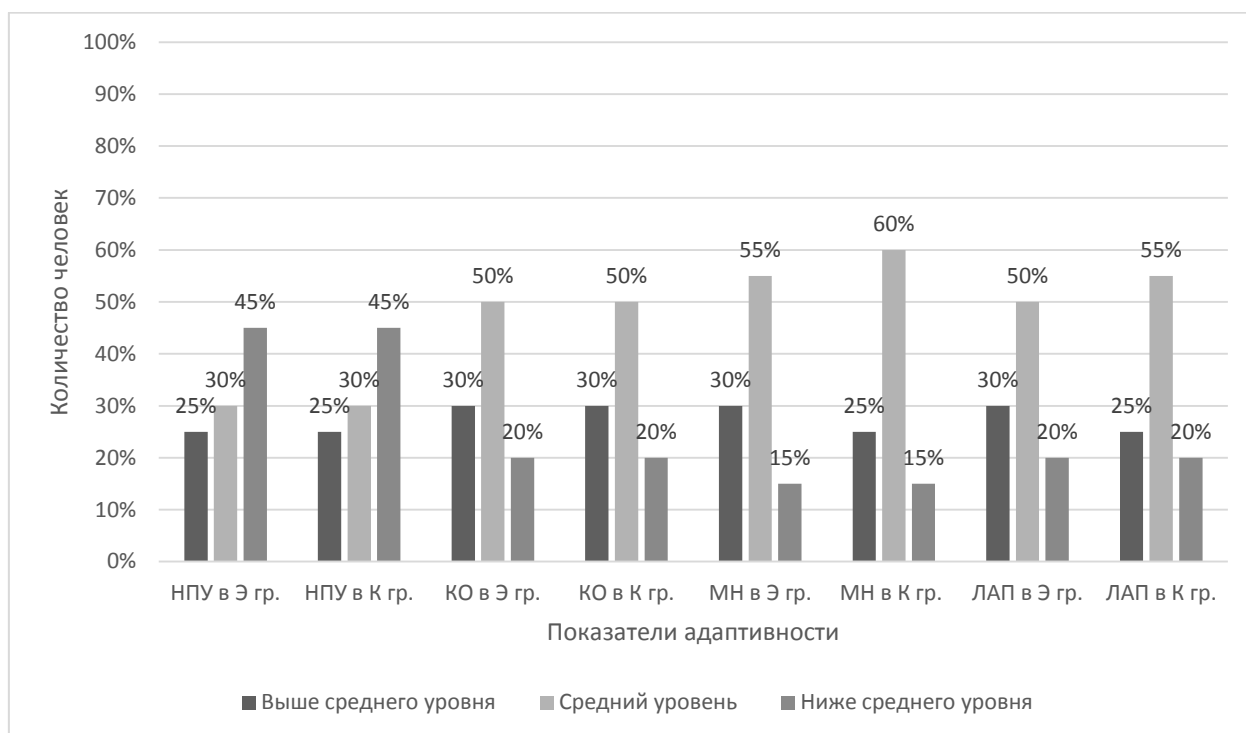
Высокий уровень показателя «стремление к доминированию» присущ по 10% солдат срочной службы в каждой группе, уровень выше среднего – по 45% в каждой группе, средний уровень – 30% и 35% в экспериментальной и контрольной группах соответственно, и уровень ниже среднего – 15% испытуемых в экспериментальной группе и 10% в контрольной группе. Низкого уровня стремления к доминированию не выявлено.

Стоит отметить, что по большинству показателей довольно большая часть солдат находится на уровне ниже среднего, что требует внимания со стороны личного состава и психологической службы военной части. Самые низкие показатели получены по категории «эмоциональный комфорт» и «принятие других», что может быть обусловлено сложностями в принятии

новой социальной ситуации с непривычными для солдат-срочников правилами и обязанностями.

Применение многоуровневого личностного опросника «Адаптивность» (А.Г. Маклаков, С.В. Чермянин) на констатирующем этапе исследования позволило оценить личностный адаптационный потенциал и его составляющие у солдат срочной службы. Первичные данные диагностики по методике представлены в таблице 4 Приложения 2, обобщенные данные – в таблице 8 Приложения 2.

Наглядно данные о распределении показателей адаптивности в группе солдат срочной службы на констатирующем этапе эксперимента представлены на рисунке 5.



Условные обозначения: 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 солдат срочной службы на констатирующем этапе эксперимента по многоуровневому личностному опроснику «Адаптивность» (А.Г. Маклаков, С.В. Чермянин)

25% солдат срочной службы присущ высокий уровень нервно-психической устойчивости и поведенческой регуляции в каждой группе, обуславливающий высокую адекватную самооценку и реальное восприятие

действительности. 30% испытуемых характеризуется средним уровнем нервно-психической устойчивости в каждой группе. Для 45% характерен низкий уровень поведенческой регуляции в каждой группе, проявляющийся в определенной склонности к нервно-психическим срывам, нарушениях адекватности самооценки и реального восприятия действительности.

Коммуникативные особенности, представляющие собой важную составляющую способности к адаптации, выражены в экспериментальной и контрольной выборке следующим образом. По 30% солдат-срочников имеет высокий уровень развития коммуникативных способностей. Они легко устанавливают контакты с сослуживцами, окружающими, не конфликтны. По 50% испытуемых присущ средний уровень развития изучаемой характеристики. 20% призывников присущ низкий уровень развития коммуникативных способностей, проявляющийся в затруднении в построении контактов с окружающими, проявлении агрессивности и повышенной конфликтности.

Показатели моральной нормативности в диагностируемой группе солдат распределились следующим образом. 30% солдат, обладают высоким уровнем моральной нормативности в экспериментальной группе и 25% в контрольной группе, реально оценивают свою роль в коллективе, ориентируются на соблюдение общепринятых норм поведения. 55% испытуемых в экспериментальной группе и 60% в контрольной группе характеризуются средним уровнем проявления данного показателя. Для 15% в обеих группах характерен низкий уровень моральной нормативности. Принадлежащие к данной группе люди, как правило, не могут адекватно оценить свое место и роль в коллективе, не стремятся соблюдать общепринятые нормы поведения.

Проведенная диагностическая работа позволяет оценить уровень личностного адаптационного потенциала солдат срочной службы на констатирующем этапе эксперимента и выделить группы различной адаптации среди испытуемых.

Для группы высокой (30% и 25% испытуемых экспериментальной и контрольной групп) и нормальной адаптации (50% и 55% испытуемых экспериментальной и контрольной групп) присущи следующие адаптационные характеристики. Лица данных 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.

Солдаты срочной службы, вошедшие в группу удовлетворительной адаптации (по 20% испытуемых в каждой группе), проявляют признаки 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.

Для проверки гипотезы исследования о том, что процесс адаптации военнослужащих срочной службы может быть более успешным посредством применения разработанной модели психолого-педагогического сопровождения, была проведена математическая обработка данных по U-критерию Манна-Уитни (Приложение 2, таблица 9). Для расчета нами была использована программа STATISTICA 6.0.

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

Методика	Диагностические показатели	Уэмп Манна- Уитни	Уровни значи- мости
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

Укр = 114, p≤0,01

Укр = 138, p≤0,05

n=40

В результате произведенных расчетов было выявлено отсутствие статистически значимых различий в диагностических показателях испытуемых экспериментальной и контрольной групп на констатирующем этапе эксперимента. Данные математической статистики представлены в Приложении 2.

Таким образом, согласно результатам диагностики, проведенной на констатирующем этапе исследования, можно сделать вывод о том, что около 40% солдат срочной службы нуждается в дополнительных мероприятиях психолого-педагогического сопровождения процесса адаптации. Данная категория солдат характеризуется низкой нервно-психической устойчивостью, затруднениями в сфере межличностного взаимодействия, сниженным уровнем моральной нормативности, низкими показателями

самочувствия, активности и настроения, сложностями в сфере принятия себя и других, эмоциональным дискомфортом.

Выводы по второй главе

Деятельность по организации и проведению исследования феномена адаптации солдат-срочников к условиям военной части позволяет сделать следующие выводы.

1) Исследование феномена адаптации солдат срочной службы к условиям военной части с разработкой модели психологического сопровождения целесообразно проводить в четыре этапа: поисково-исследовательский, констатирующий, формирующий, контрольной-обобщающий. В качестве диагностического инструментария избран следующий комплекс методик: опросник «Самочувствие, активность, настроение» (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай, М.П. Мирошников); опросник социально-психологической адаптации (К. Роджерс, Р. Даймонд); многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (А.Г. Маклаков, С.В. Чермянин).

2) Согласно результатам диагностики, проведенной на констатирующем этапе исследования, около 40% солдат срочной службы нуждается в дополнительных мероприятиях психолого-педагогического сопровождения процесса адаптации. Данная категория солдат характеризуется низкой нервно-психической устойчивостью, затруднениями в сфере межличностного взаимодействия, сниженным уровнем моральной нормативности, низкими показателями самочувствия, активности и настроения, сложностями в сфере принятия себя и других, эмоциональным дискомфортом.

Глава III. Опытнo-экспериментальное исследование психолого-педагогического сопровождения адаптации солдат-срочников к условиям военной части

3.1. Программа психолого-педагогического сопровождения адаптации солдат-срочников к условиям военной части

Для подтверждения выдвинутой нами гипотезы нами была разработана программа психолого-педагогического сопровождения адаптации солдат-срочников на базе Чебаркульской дивизии в/ч 86274 Челябинской области. Актуальность программы обусловлена спецификой адаптационных механизмов, присущих процессу адаптации солдат срочной службы. Молодые люди в этом случае перемещаются из одной психологической среды в качественно иную, что придает адаптации солдат-срочников особенную остроту, а зачастую и конфликтный, болезненный характер. Общественные и личностные издержки от неудавшейся адаптации данной категории военнослужащих порой на практике осознаются редко и рассматриваются как психологические причины негативных явлений в армии.

Большой резерв для роста эффективности учебно-воспитательного процесса находится в оптимизации адаптации солдат к служебной, учебной, общественной деятельности. Это объясняется тем, что успех при воспитании и обучении солдат-срочников, их служебная, учебная, общественная активность, настроение, дисциплина, самочувствие во многом зависят от особенностей протекания адаптации.

Компетентность офицеров, командиров воспитательных структур в психологии адаптации увеличивает возможности направленного и эффективного влияния на деятельность молодых солдат в сложный период их профессионального становления. Знание и осуществление правильного

учета психологических особенностей адаптации солдат в итоге ведет к повышению их служебной, учебной, общественной активности, укреплению воинской дисциплины, прогнозированию деятельности и поведения, сплочению и развитию коллективов в войсковых подразделениях.

Но при этом психологические особенности адаптации военнослужащих срочной службы к служебной, учебной, общественной деятельности учитывают не все командиры и офицеры воспитательных структур, иногда они не обладают требуемыми психологическими знаниями. Им требуются обоснованные психологически методические советы и рекомендации.

Данная программа направлена на профилактику и коррекцию симптомов дезадаптации личности, повышения удовлетворенности своей служебной деятельностью, становления у солдат срочной службы навыков саморегуляции и управления своим психоэмоциональным состоянием, развития навыков положительного самопринятия и принятия других.

Цель программы: сформировать наиболее высокий уровень социально-психологической адаптации солдат-срочников к условиям военной части.

Задачи программы:

1) побуждение позитивной активности солдат, направленной на преодоление психологических барьеров, воображаемого образа непреодолимости препятствия (неуставные взаимоотношения);

2) создание благоприятных условий для личностного роста военнослужащих;

3) формирование устойчивой групповой идентичности;

4) формирование психологической готовности и устойчивости к выполнению учебно-боевых задач;

5) овладение навыками конструктивного взаимодействия;

6) формирование навыков преодоления стрессовых ситуаций и снятия психоэмоционального напряжения.

Структура программы:

1. Занятия с личным составом: лекция о сущности феномена адаптации и особенностях адаптационных процессов у солдат-срочников и семинар-практикум, посвященный развитию эмоционального интеллекта.

2. Комплекс коррекционно-развивающих занятий с солдатами срочной службы: 10 занятий, включающих элементы информирования, практической отработки навыков, деловых игр, проблемных ситуаций, тренинговых упражнений, психотехнических игр, релаксации и арт-терапии.

Периодичность занятий – 1 раз в неделю для солдат срочной службы и 1 раз в месяц для личного состава; продолжительность занятия – 2 часа. Группа состоит из 20 солдат срочной службы.

Участники – солдаты срочной службы, призванные в Вооруженные силы в октябре 2018 года; личный состав военной части.

Условия проведения: занятия проводятся в групповой форме на базе военной части, в отдельном кабинете; занятия могут проводиться под музыкальное сопровождение, способствующее расслаблению, снятию психологических барьеров и мышечно-двигательных зажимов, включенности в работу, повышению настроения.

Оснащение программы - просторное помещение, стулья и столы из расчета на группу из 20 человек, компьютер, проектор, музыкальный центр или магнитофон, аудиозаписи релаксационной музыки, бумага, фломастеры, шариковые ручки и цветные карандаши.

Предполагаемые результаты:

1. Снятие психологических барьеров, препятствующих эффективной социально-психологической адаптации к служебно-боевой деятельности.

2. Освоение психотехнических приемов саморегуляции негативных эмоциональных состояний.

3. Повышение стрессоустойчивости, самооценки, работоспособности, снижение уровня психоэмоционального напряжения.

4. Овладение техниками психологической разгрузки и эффективного межличностного взаимодействия.

Структура занятий.

План каждого занятия предусматривает следующие части:

1. Вводная часть. Она содержит постановку проблемы, а также разминочные упражнения.
2. Основная часть. Она занимает большую часть времени и позволяет решать поставленные задачи.
3. Заключительная часть. Необходима для подведения итогов и рефлексии.

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

Первое занятие для солдат срочной службы «Я и моя служба» носит вводный характер. Оно посвящено формированию адекватных, соответствующих реальности представлений о службе в армии.

Следующие восемь занятий составляют основную смыслообразующую часть программы. Целью второго занятия «Что такое адаптация» является формирование представлений о процессе адаптации и ее механизмах у солдат. Кроме того, занятие включает упражнения, позволяющие получить обратную связь о себе и своем поведении, познакомиться с методикой конструктивной работы с проблемами, а также формировать сплоченность и психологически благоприятный климат в коллективе.

Третье занятие «Я и стресс» способствует осознанию и вербализации своих представлений о стрессе, а также выявлению субъективных трудностей, переживаемых членами группы в настоящий момент, и личных ресурсов противостояния стрессовым ситуациям. Упражнения подобраны таким образом, что позволяют сформировать практические навыки преодоления стрессовых ситуаций и их последствий.

На четвертом и пятом занятиях «Учусь расслабляться» и «Хозяин эмоций» солдаты продолжают знакомиться со способами снятия психоэмоционального напряжения, овладевая практическими навыками

применения мышечных, дыхательных и других релаксационных техник, а также формируют навыки саморегуляции.

Шестое занятие «Уверенность в себе» способствует формированию адекватной позитивной самооценки и содержит в себе элементы тренинга асертивности.

Целью седьмого занятия «Общение» является формирование коммуникативных навыков. Упражнения и игры подобраны таким образом, чтобы продемонстрировать важность различных сторон и типов коммуникативной деятельности.

Восьмое занятие «Поведение в конфликте» направлено на знакомство со стратегиями конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях. В лекционной части занятия рассматриваются основные стратегии поведения в конфликте, а также особенности использования техник Я-высказывания и ты-высказывания. Полученные знания проходят практическую отработку в ходе выполнения упражнений занятия.

На девятом занятии «Мы – команда» солдаты участвуют в играх и упражнениях, нацеленных на сплочение коллектива, нормализацию психологического климата, а также знакомятся с этапами формирования команды.

Десятое занятие программы «Я иду вперед» носит заключительный и обобщающий характер. Выполнение упражнений, входящих в его состав, помогает участникам осознать результаты проведенной работы.

Лекционное занятие «Адаптация солдат срочной службы» для личного состава военной части способствует формированию представлений о сущности, механизмах, этапах данного процесса. Информация, предложенная на лекции, дает возможность личному составу обеспечить солдатам срочной службы более комфортные условия для протекания адаптационного процесса.

Семинар-практикум «Развиваем эмоциональный интеллект» рассматривает уровень развития данного психологического феномена у

личного состава военной части как фактор, влияющий на успешность адаптации солдат срочной службы. Упражнения, входящие в состав занятия, способствуют осознанию и формированию компонентов эмоционального интеллекта.

Апробация программы проходила в период с октября по декабрь 2018 года.

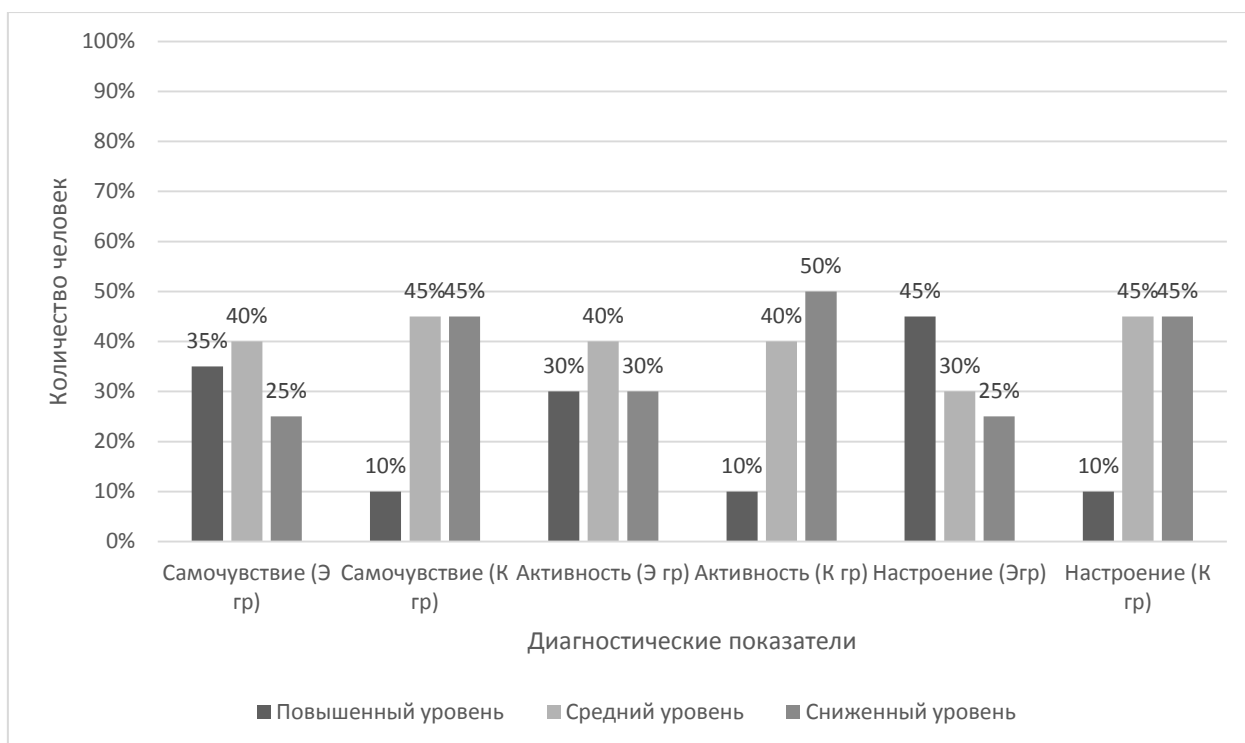
Таким образом, была разработана программа психолого-педагогического сопровождения адаптации солдат-срочников и организована ее апробация. Программа включает в себя 10 коррекционно-развивающих занятий с солдатами срочной службы и 2 занятия с личным составом военной части.

3.2. Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

С целью выявления эффективности внедрения разработанной нами модели психолого-педагогического сопровождения адаптации солдат срочной службы к условиям военной части было осуществлено повторное диагностическое исследование с применением того же комплекса методик, что и на констатирующем этапе эксперимента.

В экспериментальной группе солдат-срочников, принимавшей участие в реализации модели психолого-педагогического сопровождения адаптационного процесса, по опроснику «Самочувствие, активность, настроение» были получены следующие результаты диагностики (см. таблицы 11 и 14 Приложения 4).

Наглядно процентное распределение показателей самочувствия, активности и настроения у солдат срочной службы на контрольном этапе эксперимента представлено на рисунке 6.



Условные обозначения: Э гр – экспериментальная группа; К гр – контрольная группа.

Рисунок 6 - Показатели самочувствия, активности и настроения у солдат срочной службы на контрольном этапе эксперимента по опроснику «Самочувствие, активность, настроение» (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай, М.П. Мирошников)

По показателю самочувствия 35% испытуемых (7 человек) находятся на повышенном уровне, 40% испытуемых (8 человек) – на среднем уровне и 25% солдат (5 человек) – на пониженном уровне.

По показателю активности процентное распределение сложилось следующим образом. Для 30% солдат (6 человек) характерен повышенный уровень активности, для 40% испытуемых (8 человек) – средний уровень и для 30% респондентов (6 человек) присущ пониженный уровень активности.

Настроение солдаты, входящие в экспериментальную группу, характеризуют следующим образом. 45% солдат (9 человек) обладают повышенным уровнем настроения, 30% солдат (6 человек) - средним уровнем и 25% респондентов (5 человек) – пониженным уровнем настроения.

Участники контрольной группы, не участвовавшие в формирующем этапе эксперимента, по диагностическим показателям распределились следующим образом. 10% солдат (2 человека) присущ повышенный уровень

самочувствия, тогда как средним и пониженным уровнем самочувствия характеризуется по 45% солдат (по 9 человек).

Показатель активности находится на повышенном уровне у 10% испытуемых контрольной группы (2 человека), на среднем уровне – у 40% солдат (8 человек) и на пониженном уровне – у 50% респондентов (10 человек).

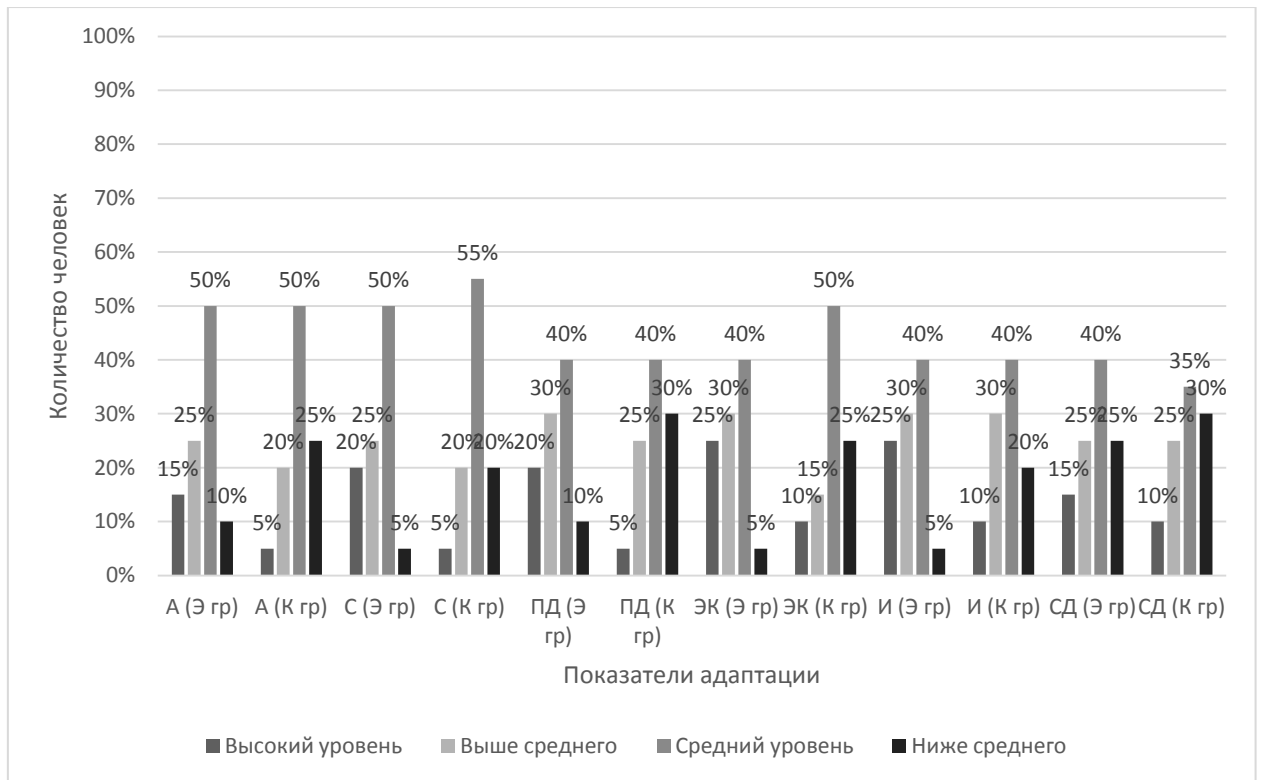
Повышенным уровнем настроения характеризуется 10% солдат (2 человека). Средним и пониженным уровнем настроения обладает по 45% солдат-срочников по 9 человек).

Как видно из рисунка 6, в экспериментальной группе показатели самочувствия, активности и настроения находятся на более высоком уровне, чем в контрольной группе. Сопоставим значения до эксперимента и после, которые представлены в таблице 17 Приложения 4 в процентном соотношении.

Следовательно, реализация разработанной нами модели психолого-педагогического сопровождения адаптационного процесса в экспериментальной группе солдат способствовала форсированию роста показателей самочувствия, активности и настроения.

Далее обратимся к результатам, полученным по опроснику социально-психологической адаптации (см. таблицы 12 и 15 Приложения 4).

Сопоставление показателей адаптации у солдат экспериментальной и контрольной группы на контрольном этапе эксперимента наглядно представлено на рисунке 7.



Условные обозначения: 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 социально-психологической адаптации у солдат срочной службы на контрольном этапе эксперимента опроснику социально-психологической адаптации (К. Роджерс, Р. Даймонд)

Показатели адаптации в экспериментальной группе на контрольном этапе исследования распределились следующим образом: 15% солдат (3 человека) – высокий уровень, 25% солдат (5 человек) – выше среднего, 50% испытуемых (10 человек) – средний уровень, 10% испытуемых (2 человека) – ниже среднего.

Высокий уровень самопринятия характерен для 20% солдат экспериментальной группы (4 человека), выше среднего – для 25% солдат (5 человек), средний уровень – для 50% респондентов (10 человек), ниже среднего – для 5% респондентов (1 человек).

Распределение показателей, характеризующих принятие других, у солдат экспериментальной группы осуществилось так: 20% (4 человека) – высокий уровень, 30% (6 человек) – выше среднего, 40% (8 человек) – средний уровень, 10% (2 человека) – ниже среднего.

Высокий уровень эмоционального комфорта присущ 25% солдат экспериментальной группы (5 человек), уровень выше среднего – 30% солдат (6 человек), средний – 40% испытуемых (8 человек) и ниже среднего – 5% (1 человек).

Показатель интернальности в экспериментальной группе солдат имеет следующее процентное распределение по уровням: 25% (5 человек) – высокий уровень, 30% (6 человек) – выше среднего, 40% (8 человек) – средний уровень и 5% (1 человек) – ниже среднего.

Высоким уровнем стремления к доминированию характеризуется 15% солдат экспериментальной группы (3 человека), выше среднего – 25% солдат (5 человек), средним уровнем - 40% респондентов (8 человек), ниже среднего – 25% испытуемых (5 человек).

По-другому выглядит процентное распределение показателей по данной методике в контрольной группе испытуемых. Показатели адаптации в контрольной группе на контрольном этапе исследования распределились следующим образом: 5% солдат (1 человек) – высокий уровень, 20% солдат (4 человека) – выше среднего, 50% испытуемых (10 человек) – средний уровень, 25% испытуемых (5 человек) – ниже среднего.

Высокий уровень самопринятия характерен для 5% солдат контрольной группы (1 человек), выше среднего – для 20% солдат (4 человека), средний уровень – для 55% респондентов (11 человек), ниже среднего – для 20% респондентов (4 человека).

Распределение показателей, характеризующих принятие других, у солдат контрольной группы осуществилось так: 5% (1 человек) – высокий уровень, 25% (5 человек) – выше среднего, 40% (8 человек) – средний уровень, 30% (6 человек) – ниже среднего.

Высокий уровень эмоционального комфорта присущ 10% солдат контрольной группы (2 человека), уровень выше среднего – 15% солдат (3 человека), средний – 50% испытуемых (10 человек) и ниже среднего – 25% (5 человек).

Показатель интернальности в контрольной группе солдат имеет следующее процентное распределение по уровням: 10% (2 человека) – высокий уровень, 30% (6 человек) – выше среднего, 40% (8 человек) – средний уровень и 20% (4 человека) – ниже среднего.

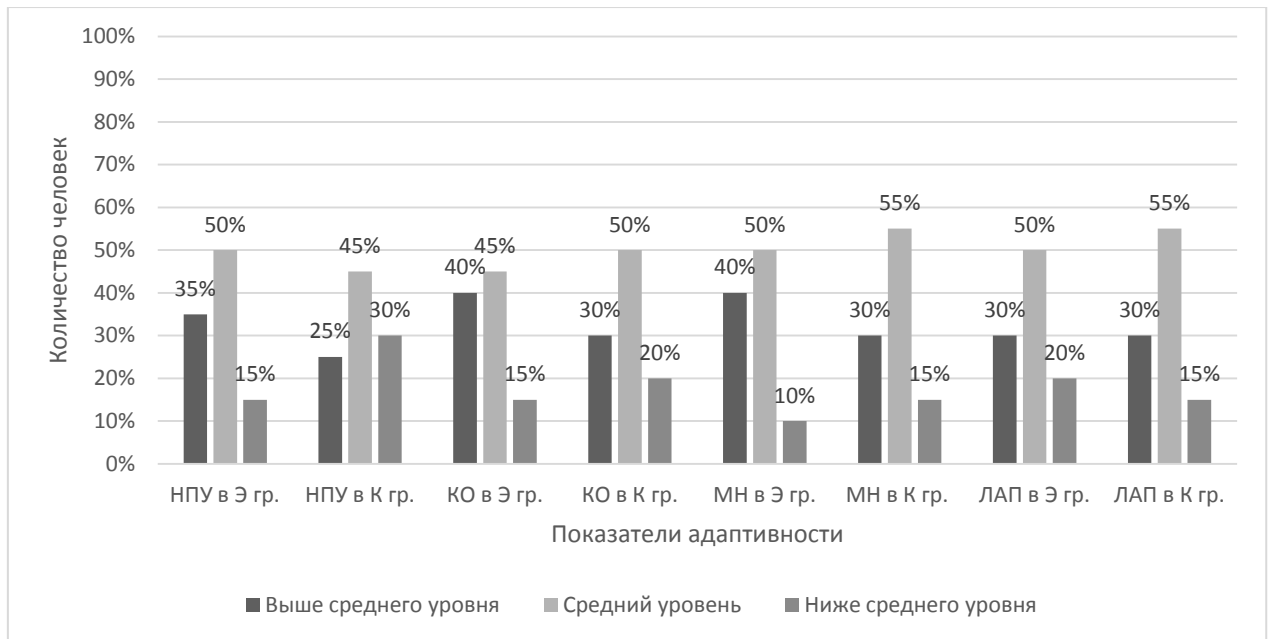
Высоким уровнем стремления к доминированию характеризуется 10% солдат экспериментальной группы (2 человека), выше среднего – 25% солдат (5 человек), средним уровнем - 35% респондентов (7 человек), ниже среднего – 30% испытуемых (6 человек).

Согласно рисунку 7, в экспериментальной группе показатели адаптации находятся на более высоком уровне, чем в контрольной группе. Сопоставим значения до эксперимента и после, которые представлены в таблице 18 Приложения 4 в процентном соотношении.

Следовательно, можно сделать вывод, у солдат экспериментальной группы наметилась тенденция к оптимизации адаптационного процесса.

В результате повторной диагностики по многоуровневому личностному опроснику «Адаптивность» (А.Г. Маклаков, С.В. Чермянин) были получены следующие результаты (см. таблиц 13, 16 Приложения 4).

Наглядно процентное распределение данных показателей адаптивности у солдат срочной службы на контрольном этапе эксперимента представлено на рисунке 8.



Условные обозначения: 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 срочной службы на контрольном этапе эксперимента по многоуровневому личностному опроснику «Адаптивность» (А.Г. Маклаков, С.В. Чермянин)

В экспериментальной группе у 35% солдат (7 человек) показатель нервно-психической устойчивости соответствует уровню выше среднего, у 50% солдат (10 человек) – среднему уровню, у 15% испытуемых (3 человека) – ниже среднего.

Уровень коммуникативных способностей выше среднего показали 40% респондентов экспериментальной группы (8 человек), средний уровень – 45% солдат (9 человек), ниже среднего – 15% испытуемых (3 человека).

Моральная нормативность присуща солдатам экспериментальной группы в следующей степени: у 40% (8 человек) – уровень выше среднего, у 50% (10 человек) – средний уровень, у 10% (2 человека) – уровень ниже среднего.

Соответствующие показатели у испытуемых контрольной группы получили следующее процентное распределение. У 25% солдат (5 человек) показатель нервно-психической устойчивости соответствует уровню выше среднего, у 45% солдат (9 человек) – среднему уровню, у 30% испытуемых (6

человек) – ниже среднего. Уровень коммуникативных способностей выше среднего показали 30% респондентов экспериментальной группы (6 человек), средний уровень – 50% солдат (10 человек), ниже среднего – 20% испытуемых (4 человека). Моральная нормативность присуща солдатам экспериментальной группы в следующей степени: у 30% (6 человек) – уровень выше среднего, у 55% (11 человек) – средний уровень, у 15% (3 человека) – уровень ниже среднего.

Интегральный показатель личностного адаптационного потенциала у солдат экспериментальной группы в ходе исследования приобрел следующие значения. 30% солдат (6 человек) составляют группу высокой адаптации, 50% солдат (10 человек) – группу нормальной адаптации и 20% испытуемых (4 человека) – группу удовлетворительной адаптации.

Рассмотрим динамику данной характеристики в контрольной группе респондентов. Группу высокой адаптации составляют 30% солдат (6 человека), группу нормальной адаптации – 55% солдат (11 человек), группу удовлетворительной адаптации – 15% испытуемых (3 человек).

Как видно из рисунка 8, в экспериментальной группе показатели нервно-психической устойчивости, коммуникативных особенностей, моральной нормативности, а также личностного адаптационного потенциала находятся на более высоком уровне, чем в контрольной группе. Сопоставим значения до эксперимента и после, которые представлены в таблице 19 Приложения 4 в процентном соотношении.

Следовательно, для экспериментальной группы солдат характерно более быстрое наращивание адаптационных показателей, чем для испытуемых контрольной группы.

С целью сравнения диагностических показателей, полученных в исследовании профессиональных деформаций педагогов дошкольных образовательных организаций на констатирующем и контрольном этапах эксперимента, применялся непараметрический U-критерий Манна-Уитни. Результаты математической обработки представлены в таблице 20.

Результаты математической обработки диагностических показателей в контрольной и экспериментальной группах на контрольном этапе эксперимента

Методика	Диагностические показатели	U _{эмп} Манна-Уитни	Уровни значимости
Опросник «САН» (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай, М.П. Мирошников)	Самочувствие	115	p≤0,05
	Активность	124	p≤0,05
	Настроение	101	p≤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≤0,05
	Принятие других	126	p≤0,05
	Эмоциональный комфорт	129	p≤0,05
	Интернальность	169	p>0,05
	Стремление к доминированию	175	p>0,05
Опросник «Адаптивность»	Нервно-психическая устойчивость	128	p≤0,05
	Коммуникативные особенности	134	p≤0,05
	Моральная нормативность	143	p>0,05
	Личностный адаптационный потенциал	144	p>0,05

U_{кр} = 114, p≤0,01

U_{кр} = 138, p≤0,05

n=40

Для данных опросника «Самочувствие, активность, настроение» ((В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай, М.П. Мирошников), как видно из таблицы, достоверно различаются показатели настроения в экспериментальной группе на констатирующем и контрольном этапах эксперимента (U_{кр}=114 при p≤0,01). Следовательно, в результате проведения формирующего эксперимента значения U_{эмп} уменьшается, то есть стремится к зоне значимости или её достигает, что свидетельствует о возрастании показателя субъективного благополучия, являющегося одним из проявлений удачного течения адаптационного процесса.

Относительно данных опросника социально-психологической адаптации К. Роджерса, Р. Даймонд (в адаптации А.К. Осницкого, 2004) результаты математической обработки достоверные различия присущи всем диагностическим показателям, полученным в ходе диагностики испытуемых экспериментальной группы. Солдаты, входящие в состав экспериментальной

группы, после проведения эксперимента стали чувствовать себя более комфортно и свободно, проявлять уверенность в себе, признавать и ценить уникальность личности в себе и окружающих.

Для данных многоуровневого личностного опросника «Адаптивность» (А.Г. Маклаков, С.В. Чермянин) достоверные различия присущи всем показателям адаптационных компонентов, полученным в ходе диагностики испытуемых экспериментальной группы. Следовательно, в результате участия в апробации модели психолого-педагогического сопровождения адаптации к условиям военной части у солдат срочной службы наметилась тенденция к оптимизации адаптационного процесса. Повысилась компетентность в общении, возрос уровень эмоциональной стабильности, солдаты овладели навыками психоэмоциональной регуляции.

Таким образом, согласно результатам сравнительного анализа, были получены данные относительно достоверности различий в диагностических показателях, которые обобщены в таблице 20 Приложение 4:

1) Существуют достоверные различия между следующими диагностическими показателями на констатирующем и контрольном этапах эксперимента: «настроение» $U_{\text{Экс}}=101$ находится в зоне значимости; «самочувствие», «активность», «самопринятие», «принятие других», «эмоциональный комфорт», «нервно-психическая устойчивость», «коммуникативные способности» $U_{\text{Экс}}$ находится в зоне неопределённости, но стремится к зоне значимости; у оставшихся параметров $U_{\text{Экс}}$ находится в зоне не значимости, но стремиться к зоне не определённости.

2) Достоверных различий между диагностическими показателями контрольной группы на констатирующем и контрольном этапах эксперимента не выявлено, процесс адаптации проходил естественным путём.

Следовательно, можно сделать вывод об эффективности разработанной нами модели психолого-педагогического сопровождения солдат срочной службы к условиям военной части. У солдат, принимавших участие в

реализации данной программы, наметился устойчивый рост адаптационных показателей: самочувствия, активности, настроения, самопринятия, принятия других, нервно-психической устойчивости, моральной нормативности.

3.3. Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику

Технологическая карта представляет собой структурированное алгоритмическое предписание, которое содержит в составе целевой, содержательный, контролирующе - рефлексивный компоненты. Технологическая карта предназначена для планирования деятельности, ее применение в образовательно-воспитательном процессе приводит к формированию прочных и глубоких знаний, умений и навыков, наличию устойчивой познавательной потребности, проявлению активности в образовательной деятельности.

Технологическую карту отличают следующие характеристики: структурированность, алгоритмичность при работе с информацией, технологичность и обобщённость, интерактивность.

Составление технологической карты начинается с названия этапа. Затем выделяются цели, т.е. указывается, что необходимо достичь на определённом этапе внедрения. Далее следует блок содержания, где раскрываются поставленные цели. После этого рассматриваются методы и формы, с помощью которых будет достигаться цель. В технологической карте также указывается время проведения этапов и лица, ответственные за достижение цели по результатам опытно-экспериментального исследования.

Разработанная технологическая карта внедрения (Приложение 5) содержит 7 этапов:

1. Целеполагание внедрения по теме «Модель психолого-педагогического сопровождения адаптации солдат срочной службы к условиям военной части».

2. Формирование положительной психологической установки на внедрение.

3. Изучение предмета внедрения.

4. Опережающее освоение предмета внедрения.

5. Фронтальное освоение предмета внедрения.

6. Совершенствование работы над темой.

7. Распространение передового опыта освоения предмета внедрения.

С целью оптимизации процесса адаптации солдат-срочников к условиям военной части нами были разработаны соответствующие рекомендации. Поскольку успешность адаптационного процесса опосредована деятельностью и отношением солдат срочной службы, командного состава и психологической службы, то рекомендации были составлены для всех трех категорий участников данного процесса.

Рекомендации для солдат срочной службы по оптимизации процесса адаптации к условиям военной части

1. Рассматривай службу в армии как проверку на прочность, важный этап саморазвития, необходимый долг Родине, а также шанс приобрести полезные знания, умения и навыки.

2. Не поддавайся собственным страхам и переживаниям, учись контролировать негативные мысли.

3. Будь постоянно занят какой-либо деятельностью, не оставляй времени для неконструктивных размышлений.

4. В свободное время старайся заняться чем-то приятным и в то же время полезным, не оставаясь наедине с негативными переживаниями, - чтение, просмотр телепередач, физкультура и т.д.

5. Старайся как можно больше узнать о происходящем вокруг, будь в курсе всех текущих событий, а также не упускай возможности повысить общую осведомленность.

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

7. Старайся не принимать близко к сердцу мелкие неприятности, учись относиться с юмором к житейским неурядицам.

8. Если появилась проблема, не откладывай ее решение в долгий ящик. Обдумай варианты ее решения, посоветуйся с друзьями или соответствующими специалистами.

9. Соблюдай воинский устав, общепринятые правила поведения в обществе и технику безопасности. Старайся избегать деятельности, которая заведомо может привести к негативным последствиям, и не поддавайся на провокации.

10. Проявляй инициативу и ответственность, зарекомендуй себя как надежного человека и зрелую личность.

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

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

13. Хвали себя за успехи и достижения, замечай даже небольшие улучшения в деятельности, которая дается с трудом.

14. Не кори себя за промахи и неудачи, однако подробно проанализируй ситуацию и сделай вывод о том, как избежать их в дальнейшем.

15. Стремись в каждой ситуации выделять положительную сторону, даже если на первый взгляд сделать это сложно.

Рекомендации для личного состава по оптимизации процесса адаптации к условиям военной части

1. Работа над созданием благоприятного психологического климата в подразделениях воинской части, проведение соответствующих мероприятий.

2. Осуществление индивидуального подхода к военнослужащим с учетом состояния здоровья, индивидуальных особенностей, уровня адаптации.

3. Специально организованная работа по формированию у солдат, входящих в «группу риска», положительной установки по отношению к службе в армии, оказание помощи в решении конкретных проблем.

4. Осуществление динамического наблюдения и постоянного контроля за военнослужащими, испытывающими адаптационные трудности.

5. Постоянное сотрудничество с психологической службой, выполнение соответствующих рекомендаций.

6. Работа по организацию разнообразной досуговой деятельности солдат, учет их духовных потребностей.

7. Учет интересов, способностей и склонностей солдат в распределении обязанностей.

8. Учет особенностей межличностного взаимодействия, сложившихся между солдатами, при распределении обязанностей.

9. Своевременное проведение работы по устранению конфликтных ситуаций между военнослужащими, стремление к установлению доверительных, продуктивных взаимоотношений и сплочению коллектива.

Рекомендации для психологической службы по оптимизации процесса адаптации к условиям военной части

1. Своевременное проведение диагностических исследований с целью выявления адаптационного уровня военнослужащих и его последующей динамики.

2. Выявление «группы риска» - солдат с низким адаптационным потенциалом.

3. Осуществление программ психолого-педагогического сопровождения процесса адаптации солдат срочной службы к условиям военной части.

4. Постоянное сотрудничество по вопросам адаптации с медицинской службой и командным составом.

5. Проведение просветительской работы с личным составом по вопросам адаптации солдат-срочников.

6. Проведение работы по психолого-педагогической подготовке командного состава: тренинг навыков распознавания эмоциональных состояний, оказания помощи и психологической поддержки, развитие эмоционального интеллекта и т.д.

6. Обучение солдат и личного состава приемам и техникам психорегуляции.

7. Проведение средового анализа: выявление особенностей психогенного воздействия служебной деятельности в каждом подразделении военной части и разработка рекомендаций по его оптимизации.

8. Организация анонимной психологической почты с обратной связью по задаваемым в ней вопросам.

9. Создание групп психологической помощи для солдат, испытывающих адаптационные трудности.

10. Проведение психопрофилактической работы по предупреждению адаптационных сложностей с личным составом и солдатами срочной службы: лекции, семинары, тренинги, психологические гостиные, оформление стендов и стенгазет и т.д.

Таким образом, были разработаны рекомендации по оптимизации адаптационного процесса солдат-срочников к условиям военной части для трех категорий участников данного процесса: солдат срочной службы, командного состава и психологической службы.

Выводы по третьей главе

Проведенная нами экспериментальная работа по организации психолого-педагогического сопровождения адаптации солдат-срочников к условиям военной части позволяет сделать следующие выводы.

1) Была разработана и апробирована программа психолого-педагогического сопровождения адаптации солдат-срочников и организована ее апробация. Программа включает в себя 10 коррекционно-развивающих занятий с солдатами срочной службы и 2 занятия с личным составом военной части.

2) Разработанную нами модель психолого-педагогического сопровождения солдат срочной службы к условиям военной части можно считать эффективной, поскольку у солдат, принимавших участие в реализации данной программы, наметился устойчивый рост адаптационных показателей: самочувствия, активности, настроения, самопринятия, принятия других, нервно-психической устойчивости, моральной нормативности.

Достоверных различий между диагностическими показателями контрольной группы на констатирующем и контрольном этапах эксперимента не выявлено.

3) Были разработаны рекомендации по оптимизации адаптационного процесса солдат-срочников к условиям военной части для трех категорий участников данного процесса: солдат срочной службы, командного состава и психологической службы.

Заключение

Проведенное исследование процесса оптимизации адаптации солдат срочной службы к условиям военной части посредством реализации разработанной модели психолого-педагогического сопровождения позволяет сделать следующие выводы.

1) Адаптация представляет собой сложный, многоуровневый, динамичный процесс взаимодействия личности и окружающей среды, в результате которого происходит формирование новых качеств и форм поведения. Особенности процесса адаптации определяются функциональными резервами организма, а также психологическими свойствами человека, уровнем его личностного развития, характеризующегося совершенством механизмов личностной регуляции поведения и деятельности. 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.

2) Применение модели психологической адаптации солдат-срочников к условиям военной части за счет включения в состав целостной системы мероприятий способствует достижению оптимальных показателей жизнедеятельности военнослужащих, повышает эффективность взаимодействия с социальным окружением и успешность служебно-боевой деятельности. Исследование феномена адаптации солдат срочной службы к условиям военной части с разработкой модели психологического

сопровождения целесообразно проводить в четыре этапа: поисково-исследовательский, констатирующий, формирующий, контрольно-обобщающий. В качестве диагностического инструментария избран следующий комплекс методик: опросник «Самочувствие, активность, настроение» (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай, М.П. Мирошников); опросник социально-психологической адаптации (К. Роджерс, Р. Даймонд); многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (А.Г. Маклаков, С.В. Чермянин).

3) Согласно результатам диагностики, проведенной на констатирующем этапе исследования, около 40% солдат срочной службы нуждается в дополнительных мероприятиях психолого-педагогического сопровождения процесса адаптации. Данная категория солдат характеризуется низкой нервно-психической устойчивостью, затруднениями в сфере межличностного взаимодействия, сниженным уровнем моральной нормативности, низкими показателями самочувствия, активности и настроения, сложностями в сфере принятия себя и других, эмоциональным дискомфортом. На основе результатов данного исследования была разработана и апробирована программа психолого-педагогического сопровождения адаптации солдат-срочников и организована ее апробация. Программа включает в себя 10 коррекционно-развивающих занятий с солдатами срочной службы и 2 занятия с личным составом военной части.

4) Разработанную нами модель психолого-педагогического сопровождения солдат срочной службы к условиям военной части можно считать эффективной, поскольку у солдат, принимавших участие в реализации данной программы, наметился устойчивый рост адаптационных показателей: самочувствия, активности, настроения, самопринятия, принятия других, нервно-психической устойчивости, моральной нормативности. Существуют достоверные различия между следующими диагностическими показателями на констатирующем и контрольном этапах эксперимента: «настроение» $U_{\text{Экс}}=101$ находится в зоне значимости; «самочувствие»,

«активность», «самопринятие», «принятие других», «эмоциональный комфорт», «нервно-психическая устойчивость», «коммуникативные способности» $U_{\text{Экс}}$ находится в зоне не определённости. Но стремиться к зоне значимости; у оставшихся параметров $U_{\text{Экс}}$ находится в зоне не значимости, но стремиться к зоне не определённости.

Список литературы

1. Александровский Ю. А., Лобастов О. С., Спивак Л. И. Психогении в экстремальных условиях. М., 2013. 243 с.
2. Асмолов А. Г. Психология личности : Принципы общепсихологического анализа. М. : Смысл, 2002. 416 с.
3. Барабанщиков, А. В. Военная педагогика и психология : учебное пособие. М. : Воениздат, 2016. 240 с.
4. Бахвалова А. А. Психологическое благополучие молодых людей: взаимосвязь с адаптивностью, гибкостью и ригидностью // 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 : автореф. дисс. канд. пед. наук. Магадан, 2007. 21 с.
6. Березин Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. СПб., 2014. 228 с.
7. Битянова М. Р. Адаптация ребенка в школе: диагностика, коррекция, педагогическая поддержка. М. : Педагогический поиск, 2004. 123 с.
8. Бочкарева З. В. Субъективное благополучие и оценка здоровья как показатель социально-психологической адаптивности человека // Психологическое исследование: теория, методология, практика. Сборник II Сибирского психологического форума. Томск : ТГУ, 2007. С. 636 – 640.
9. Военная психология / под. ред. Маклакова А. Г. СПб., 2014. 426 с.
10. Военная психология : учебное пособие / под ред. М. Ф. Феденко. М.: ВПА, 2012. 334 с.
11. Гапко Т. А., Тулегенова С. Т., Даленов Е. Д. Возрастная периодизация и адаптация организма // Предпринимательство, конкурентоспособность и качество жизни: проблемы и перспективы их обеспечения в современных условиях / Материалы Международной научно-

практической конференции в 2 т. – Павлодар : Инновационный Евразийский Университет, 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 : учебно-методическое пособие. Новосибирск: НВВКУ, 2008. 98 с.

13. Громов Д. В. Психологические изменения, наблюдающиеся у солдат срочной службы и курсантов вузов вследствие прохождения службы (обучения) // Труды Института психологии им. Л.С. Выготского Российского Государственного Гуманитарного Университета. Выпуск 2. М., 2012. С. 54-63.

14. Дарвин Ч., Экман П. О выраженности ощущений у человека и животных. СПб. : Питер, 2013. 320 с.

15. Дедовщина в армии // Сборник социологических материалов / под ред. Белановского С. А. М. : Воениздат, 2011. 137 с.

16. Долгова В.И. К проблеме формирования готовности психолога образования к сопровождению процессов управления инновационной деятельностью / В.И. Долгова// Наука. Теория и практика (29.10.2012 - 31.10.2012) - Познание, 2012. - С. 55-63

17. Долгова В.И. Методические рекомендации по подготовке квалификационной работы на факультете психологии ЧГПУ / В.И.Долгова, Л.В. Иванова //изд-2-е, переработанное и дополненное. - Челябинск: Изд-во: ЧГПУ, 2008. - 64 с.

18. Долгова В.И., Мельник Е.В. Моделирование процессов формирования профессиональной коммуникативной компетентности// 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, December 05 - December 10, 2012). Chief editor - Pavlov V. V.. London, 2013. С. 66-69.

19. Дубицкая О. Б. Адаптация личности к условиям жизнедеятельности как фактор психического здоровья // Предпринимательство, конкурентоспособность и качество жизни: проблемы и перспективы их обеспечения в современных условиях / Материалы Международной научно-практической конференции в 2 т. Павлодар : Инновационный Евразийский Университет, 2002. Т. 2. С. 64-68.

20. Дьяченко М. И. Военная психология и педагогика. Минск, 2015. 337 с.

21. Дьяченко М. И., Кандыбович Л. А. Психологические проблемы готовности к деятельности. Минск, 2016. 176 с.

22. Егорова Л. Г. Факторы адаптации студентов к учебно-воспитательному процессу технического вуза : автореф. дисс. канд. пед. наук. СПб., 2013. 28 с.

23. Ильин Е. П. Психофизиология состояний человека. СПб. : Питер, 2005. С. 336-338.

24. Казначеев В. П. Современные аспекты адаптации. Новосибирск, 2000. 192 с.

25. Квасов С. Е., Кузнецов А. А. Социально-психологические аспекты адаптации молодого пополнения к военной службе. Н. Новгород : Военно-медицинский институт, 2015. 145 с.

26. Кирышов Н. И. Социально-педагогические проблемы теории и практики комплексного подхода к воспитанию в воинском коллективе. М. : ВПА им. В. И. Ленина, 2014. 141 с.

27. Коломинский Я. Л. Психология личных взаимоотношений в коллективе. Минск, 2012. 278 с.

28. Константинов В. В. К вопросу о понятии "адаптация" [Электронный ресурс] // Проблемы социальной психологии личности. URL: http://psyjournals.ru/sgu_socialpsy/issue/30306_full.shtml (дата обращения: 26.10.2018).

29. Корель Л. В. Социология адаптации: вопросы теории, методологии и методики. Новосибирск : Наука, 2005. 423 с.

30. Коршеров Н. Г., Ситмбетов Д. А. Адаптация военнослужащих, проходящих военную службу по призыву в течение одного года, к условиям военно-профессиональной деятельности: исследование и оптимизация [Электронный ресурс] // Саратовский научно-медицинский журнал, 2011. Т. 7. №1. С. 21-26. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/adaptatsiya-voennosluzhaschih-prohodyaschih-voennuyu-sluzhbu-po-prizyvu-v-techenie-odnogo-goda-k-usloviyam-voenno-professionalnoy> (дата обращения: 26.10.2018).

31. Корытков В. А. Педагогическое обеспечение профессиональной адаптации военнослужащих по призыву в частях противовоздушной обороны Вооруженных сил России : дисс. канд. пед. наук. 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] // Вестник Кемеровского государственного университета, 2014. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-ispolzovaniya-metodov-psihokorreksii-s-tselyu-optimizatsii-protsesssa-psihologicheskoy-adaptatsii-voennosluzhaschih> (дата обращения: 26.10.2018).

33. Маклаков А. Г. Общая психология : Учебник для вузов. СПб. : Питер, 2007. С. 438-456.

34. Маслова Ж. М. Психологические факторы адаптации и профессионального роста сотрудников ГИБДД : автореф. дисс. канд. психол. наук. СПб. : СПбУ МВД РФ, 2010. 32 с.

35. Медин Р. Н., Огородник С. И. Психологическое обеспечение адаптации к службе военнослужащих по призыву [Электронный ресурс] // Актуальные вопросы современной психологии : материалы III Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, февраль 2015 г.). Челябинск : Два комсомольца,

2015. С. 58-60. URL: <https://moluch.ru/conf/psy/archive/157/6623/> (дата обращения: 26.10.2018).

36. Налгаджян А. А. Социально-психологическая адаптация личности (Формы, механизм и стратегии). Ереван, 2014. 312 с.

37. Неронова О. Э. Специфика адаптации военнослужащих к службе в армии [Электронный ресурс] // Вестник Воронежского государственного технического университета, 2014. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/spetsifika-adaptatsii-voennosluzhaschih-k-sluzhbe-v-armii> (дата обращения: 26.10.2018).

38. Никонов В. П., Козловский И. И. Психическая адаптация в боевой обстановке режима чрезвычайного положения // Безопасность. Информационный сборник. 2015. № 7-8. С. 56-61.

39. Подоляк С. В. Практические вопросы военной психологии. М. : Воениздат, 2012. 244 с.

40. Петровский В. А. К психологии активности личности. Вопросы психологии. М., 2015. 51 с.

41. Ромм М. В. Адаптация личности в социуме : Теоретико-методологический аспект. Новосибирск : Наука, 2002. 275 с.

42. Селье Г. Стресс без дистресса. М. : Прогресс, 1982. 128 с.

43. Сенокосов Ж. Г. Социально-психологическая адаптация молодых солдат к воинской службе : дисс. канд. психол. наук. М. : ВПА, 2013. 264 с.

44. Скок А. С. Социальные технологии в системе управления военной организации. М. : ВУ, 2015. 160 с.

45. Соколова Е. В. Хорошие «плохие» дети. Психологическое сопровождение детей с трудностями обучения и адаптации. Новосибирск : Сова, 2004. С. 147-209.

46. Татьянченко Н. П. Адаптация военнослужащих по призыву к условиям службы [Электронный ресурс] // Вестник Московского университета МВД России, 2012. №7. URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/adaptatsiya-voennosluzhaschih-po-prizyvu-k-usloviyam-sluzhby> (дата обращения: 26.10.2018).

47. Теория и практика воспитательной работы (краткий курс лекций) : Учебное пособие / под ред. Черняевой Т. Н. Новосибирск : НВВКУ, 2014. Ч. 2. 176 с.

48. Тимаков В. Д. Медицина и научно-технический прогресс. М. : Коламмиист, 2012. 100 с.

49. Утлик Э. П. Естественно-научные основы военной психологии. М., 2010. 267 с.

50. Философские проблемы теории адаптации / под ред. Царегородцева Г. И. М. : Наука, 2000. 322 с.

51. Чайка В. Г. Социально-психологическая адаптация офицеров, увольняющихся в запас, к трудовой деятельности : дисс. канд. психол. наук. М., 2013. 212 с.

52. Шилова Т. А. Диагностика психолого-социальной дезадаптации детей и подростков : Практическое пособие. М. : Айрис-пресс, 2005. 112 с.

53. Штак С. В. Анализ проблемы социально-психологической адаптации в условиях трансформации Российского общества. Кемерово : Кемеровский Государственный университет, 2014. 58 с.

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.

Обработка результатов

Ключ

№	Показатели	Номера высказываний	Нормы
1	а	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	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	34, 45, 48, 81, 89	(18-45)
	б	8, 82, 92, 101	18-36
3	а	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96	(22-52) 22-42
	б	7, 59, 62, 65, 90, 95, 99	(14-35) 14-28
4	а	9, 14, 22, 26, 53, 97	(12-30) 12-24
	б	2, 10, 21, 28, 40, 60, 76	(14-35) 14-28
5	а	23, 29, 30, 41, 44, 47, 78	(14-35) 14-28
	б	6, 42, 43, 49, 50, 83, 85	(14-35) 14-28
6	а	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, неравнодушен 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 деятельностный, 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 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 знакомлюсь с новыми людьми.
148. Бывает, что неприличная и даже непристойная шутка у меня вызывает смех.
149. Если дело у меня идет плохо, мне сразу хочется все бросить.
150. Я предпочитаю действовать согласно собственным планам, а не следовать указаниям других.
151. Люблю, чтобы окружающие знали мою точку зрения.
152. Если я плохого мнения о человеке или даже презираю его, почти не стараюсь скрыть это от него.

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

Обработка и интерпретация результатов теста

Ключ к тесту

Достоверность (Д)

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

Адаптивные способности (АС)

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

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

Нервно-психическая устойчивость (НПУ)

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

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

Коммуникативные особенности (КС)

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

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

Моральная нормативность (МН)

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

- “Нет”: 13, 76, 97, 100, 160, 163.

Обработка результатов теста

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

Таблица перевода сырых баллов в стены

ЛАП	Наименование шкал и количество ответов, совпавших с ключом			Стены
	НПУ	КС	МН	
62->	46->	27-31	18->	1
51-61	38-45	22-26	15-17	2
40-50	30-37	17-21	12-14	3
33-39	22-29	13-16	10-11	4
28-32	16-21	10-12	7-9	5
22-27	13-15	7-9	5-6	6
16-21	9-12	5-6	3-4	7
11-15	6-8	3-4	2	8
6-10	4-5	1-2	1	9
1-5	0-3	0	0	10

Интерпретация результатов теста

Интерпретация основных шкал методики "Адаптивность"

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

	<p>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	5,8	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 многоуровнему личностному опроснику «Адаптивность» (А.Г. Маклаков, С.В. Чермянин), на констатирующем этапе эксперимента

№ п/п	Группа	Нервно-психическая 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

Показатели	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	-
Показатели	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	-

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 уровня	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 уровня	9	45	9	45	4	20	4	20	3	15	3	15	4	20	4	20

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

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

Тематическое планирование программы

№ п/п	Тема занятия	Цель занятия	Содержание занятия	Продолжительность
Блок занятий с солдатами срочной службы				
I. Вводная часть				
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
II. Основная часть				
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	120 минут

			«Снежки» 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-	120 минут

			высказывание» 6. Рефлексия	
9	«Мы – команда»	Формирование групповой идентичности, сплочение коллектива	1. Игра «Артобстрел» 2. Лекция об этапах формирования команды 3. Игра «Минное поле» 4. Игра «Кораблекрушение на Луне» 5. Упражнение «Падение в пропасть» 6. Рефлексия	120 минут
III. Заключительная часть				
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
Блок занятий с личным составом				
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

Конспекты занятий

I. Вводная часть

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».

Например:

Слева	Справа
Я не могу это сделать	Я смогу это сделать, если приложу усилия
Я не буду, это слишком сложно	Мне будет легче это сделать, если я...
Я никогда не сделаю этого хорошо, зачем пытаться	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 удается «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, выбрав 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 говориться, 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, глубоко-глубоко, 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. Чаше, 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 овеществленное расслабление. Внутреннему взору являются перезревшая и едва не срываемая 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, - выволить 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 разное, 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. Библиотекаря нужна группа солдат для создания стенгазеты, остальные солдаты пойдут на уборку территории. Каждая мини-группа 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 библиотекаря 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 четверки 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 разрешится 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 отстоять 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-либо. 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 готова 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 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 одолжить 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 функционально-коммуникативных 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 энергии 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 выигрывай, 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 дойти 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.

5. 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 ловающих 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. Ловящие вытягивают руки вперед, пары могут сцепить их. Падающий участник должен обхватить себя руками за плечи (иначе он может ударить ловящих) 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 ловящих была хотя бы одна пара физически крепких молодых людей, их целесообразно размещать в середине или ближе к голове.

При малом количестве участников ловящих 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 сажой 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 первокурсников, 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. Основной механизм 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-социально-психологической 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.

Ход занятия

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 придумашь?») — 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 — гнев, 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 готова 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 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 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».

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)

Результаты диагностики контрольного этапа исследования

Таблица 11

Результаты, полученные по опроснику «Самочувствие, активность, настроение»
(В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай, М.П. Мирошников), на
контрольном 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	4,8	5,3
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	3,8

Таблица 12

Результаты, полученные по опроснику социально-психологической адаптации
К. Роджерса, Р. Даймонда (в адаптации А. К. Осницкого, 2004 г.), на
контрольном 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	25	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	30	32	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	56	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.

Результаты, полученные по многоуровнему личностному опроснику
«Адаптивность» (А.Г. Маклаков, С.В. Чермянин), на контрольном этапе
эксперимента

№ п/п	Группа	Нервно-психическая 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 контрольном этапе эксперимента

Показатель	Самочувствие				Активность				Настроение			
	ЭГ		КГ		ЭГ		КГ		ЭГ		КГ	
	чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%
Повышенный уровень	7	35	2	10	6	30	2	10	8	45	2	10
Средний уровень	8	40	9	45	8	40	8	40	6	30	9	45
Сниженный уровень	5	25	9	45	6	30	10	50	6	25	9	45

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 контрольном этапе эксперимента

Показатели	Адаптация				Самопринятие				Принятие других			
	Э		К		Э		К		Э		К	
	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	-
Показатели	Эмоциональный комфорт				Интернальность				Стремление к доминированию			
	Э		К		Э		К		Э		К	
	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	-

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 уровня	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 уровня	3	15	6	30	3	15	4	20	2	10	3	15	4	20	3	15

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

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
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

Показатели			Высокий уровень	Выше среднего	Средний уровень	Ниже среднего	Показатели			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	15	-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.

Процентное соотношение по многоуровневому личностному опроснику
«Адаптивность» (А.Г. Маклаков, С.В. Чермянин) до и после исследования

Показатель			Выше среднего уровня	Средний уровень	Ниже среднего уровня	Показатель			Выше среднего уровня	Средний уровень	Ниже среднего уровня
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.

Сводная таблица по расчёту U-критерия Манна-Уитни

Методика	Диагностические показатели	U-критерия Манна-Уитни		Сдвиг (t _{после} - t _{до})	Абсолютное значение сдвига
		До эксперимента	После эксперимента		
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. Осницкого, 2004 г.)	Адаптация	199	153	-46	46
	Самопринятие	199	116	-83	83
	Принятие других	189	126	-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. Чермянин)	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

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 адаптационными трудностями.	Анализ беседы, тестирование, консультирование	Беседа с личным составом, солдатами.	1	Октябрь.	Психолог
1.2. Поставить цели внедрения.	Обоснование целей и задач внедрения.	Обсуждение.	Совещание.	1	Октябрь.	Помощник командира по воспитательной 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	Октябрь	Помощник командира по воспитательной 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	Октябрь.	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	Октябрь	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	Октябрь-ноябрь.	Ротные командиры 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	Декабрь.	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	Январь.	Личный состав Психолог
3.3. Изучить методику внедрения темы.	Освоение системного подхода в работе над темой.	Фронтально, по подгруппам.	Семинары, занятия в группе.	1	Февраль.	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, семинар	3	Апрель.	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	Апрель.	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	Апрель. Май.	Помощник командира по воспитательной 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	1-е полугодие	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.	1	Январь.	Психолог
5.2. Развить знания и умения, сформированные на предыдущем этапе.	Получение дополнительных знаний о предмете.	Обмен опытом, практические занятия.	Семинар, практикум, консультирование.	1	Январь, февраль, март.	Психолог
5.3. Обеспечить условия для фронтального внедрения.	Анализ создания условий для фронтального внедрения.	Изучение состояния дел в части, обсуждения.	Собрание.	1	Апрель. Май.	Помощник командира по воспитательной работе Психолог
5.4. Освоить всем коллективом предмет внедрения.	Фронтальное усвоение предмета внедрения.	Наставничество, обмен опытом, анализ, корректировка технологии.	Совещания, консультации, практические занятия.	1	Январь.	Помощник командира по воспитательной 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.	1	Январь.	Психолог
6.2. Обеспечить условия совершенствования методики работы по предмету внедрения.	Анализ зависимости конечного результата по 1-му условию от создания условий для внедрения.	Обсуждение, доклад, анализ состояния дел.	Собрание.	1	Январь.	Психолог
6.3. Совершенствовать методику освоения темы.	Формирование единого методического обеспечения освоения темы.	Обсуждение, доклад, анализ состояния дел.	Посещение занятий.	Не менее 5.	Каждое полугодие.	Психолог

**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, декабрь.	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	Март, апрель, май.	Психолог
7.3. Осуществить пропаганду передового опыта внедрения.	Пропаганда опыта внедрения в работу.	Выступление.	Семинары, практикумы в других военных частях.	1	Февраль.	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	Февраль.	Личный состав Психолог