Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГИИ

СТАРУН ЕЛЕНА ВАДИМОВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ ЮНОШЕЙ К ПРИЗЫВУ НА ВОЕННУЮ СЛУЖБУ

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы

Юридическая психология

Обучающийся _____ Е.В. Старун
(подпись) (инициалы, фамилия)

Руководитель
доцент каф. психологии, канд. биол. наук _____ М.С. Спиридонова
(должность, ученая степень, ученое звание) (подпись) (инициалы, фамилия)

Нормоконтролер _____ Т.С. Нурисламова
(подпись) (инициалы, фамилия)

Допускается к защите

Зав. кафедрой психологии

канд. психол. наук
(ученая степень, ученое звание, инициалы, фамилия)

Е.В. Наконечная
(подпись)

«13» 02 2023 г.

Красноярск 2023

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Факультет психологии
Направление подготовки 37.03.01 Психология
Направленность (профиль) образовательной программы Юридическая психология
Выпускающая кафедра психологии

ЗАДАНИЕ
на выпускную квалификационную работу

Студенту(ке) Старун Елене Вадимовне группы у 259-юп
(Ф.И.О. полностью)

1. Тема выпускной квалификационной работы «Психологическая готовность юношей к призыву на военную службу»
(полное наименование темы согласно приказу)
утверждена приказом по институту от «22» 11 2022 г. № 148-уо
на основании решения заседания выпускающей кафедры психологии
Протокол от «09» 11 2022 г., № 03
2. Срок сдачи выпускной квалификационной работы «13» 02 2023 г.

3. Содержание выпускной квалификационной работы Введение; I Теоретические аспекты проблемы психологической готовности юношей к призыву на военную службу; II Эмпирическое исследование психологической готовности юношей к призыву на военную службу; Заключение.

4. Консультанты по разделам выпускной квалификационной работы: нет.

5. График выполнения выпускной квалификационной работы: подбор и изучение литературных источников, разработка структуры содержания ВКР, уточнение цели и задач, объекта и предмета исследования (25.11.22-28.11.22); систематизация списка литературы, написание раздела ВКР, раскрывающего теоретические аспекты исследуемой проблематики (29.11.22-13.12.22); формирование плана исследования, составление диагностического комплекса (14.12.22-16.12.22); сбор и анализ эмпирического материала (17.12.22-29.12.22); написание практической части ВКР, формирование выводов, практических рекомендаций (09.01.23-18.01.23); доработка текста ВКР, оформление ВКР (19.01.23-05.02.23); подготовка доклада и иллюстрационных материалов к защите (06.02.23-10.02.23).

Дата выдачи задания «09» 11 2022 г.

Руководитель выпускной квалификационной работы _____ М.С.Спиридонова
(подпись) (инициалы, фамилия)

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа 60 с., таблиц 2, рисунков 8, источников 42, приложений 10.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ К ПРИЗЫВУ, ВОЕННАЯ СЛУЖБА, ЮНОШИ.

Цель работы: изучить психологическую готовность юношей к призыву на военную службу для разработки программы.

Исследование показало, что разработанная нами профилактическая программа по повышению психологической готовности юношей к призыву на военную службу, благоприятно повлияла на нервно-психологическую устойчивость, снижение тревожности и повышение волевой саморегуляции. Т.е. юноши психологически настроены на призыв к военной службе.

Таким образом, наша гипотеза подтвердилась о том, что разработанная программа повысит психологическую готовность юношей к призыву на военную службу.

Достоверность полученных в исследовании данных оценена с помощью статистической обработки t – критерий Стьюдента.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 5
I ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ЮНОШЕЙ К ПРИЗЫВУ НА ВОЕННУЮ СЛУЖБУ 8
1.1 Теоретические подходы к изучению понятия «психологическая готовность» 8
1.2 Факторы психологической готовности юношей к призыву на военную службу 13
1.3 Условия и особенности формирования психологической готовности к военной службе в юношеском возрасте 18
II ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ЮНОШЕЙ К ПРИЗЫВУ НА ВОЕННУЮ СЛУЖБУ 30
2.1 Организация исследования и описание методик 30
2.2 Анализ результатов первичной диагностики 34
2.3 Программа по повышению психологической готовности юношей к призыву на военную службу 39
2.4 Анализ результатов апробации программы 48
ЗАКЛЮЧЕНИЕ 53
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ 56
Приложение

ВВЕДЕНИЕ

Психологическая готовность граждан нашей страны к защите своего Отечества является одним из приоритетных направлений в деятельности страны и долгом каждого ее гражданина. Особое место в подготовке юношей к призыву на военную службу занимают и общеобразовательные организации (школы, лицеи, гимназии). Военная служба – наиболее активная форма реализации долга и обязанностей каждого гражданина по защите Отечества [49]. Главной задачей военно-патриотического воспитания молодежи является подготовка юношей к службе в рядах Вооруженных сил, повышение престижа воинской службы, воспитание любви к Отечеству.

Психологическая готовность – сложное психическое состояние, в котором проявляются как психические процессы, так и качества личности в целом. Это всегда целостная многоуровневая психологическая структура [29].

На протяжении нескольких десятилетий в разных отраслях психологической науки предметом исследований является психологическая готовность человека к различным видам деятельности. Современные научные труды А. Д. Глоточкина, М. И. Дьяченко, Л. А. Кандыбовича, М. П. Коробейникова, П. А. Корчемного, Л. Н. Кузнецовой, Т. В. Маркеловой, А. М. Столяренко, В. В. Сысоева, В. Т. Юсова, направлены на изучение деятельности человека в особых и экстремальных условиях, в то числе, в условиях военной службы.

Проблема психологической готовности к службе в армии затрагивается в работах В. И. Варварова, А. Д. Глоточкина, М. И. Дьяченко, М. В. Ефимова, О. Г. Рындиной, Л. А. Кандыбович, В. П. Каширина, М. П. Коробейникова, П. А. Корчемного, Л. Э. Кузнецовой, В. Н. Лоскутова, А. Т. Ростунова, А. М. Столяренко, В. В. Сысоева, М. И. Томчука, М. Н. Попова, И. Б. Ушакова, П. М. Шалимова, В. Т. Юсова. Педагогический аспект психологической готовности в армии изучали А. Ю. Асриев, Ю. А. Грачева, М. А. Кирпичев,

Е. Н. Приймак, Ю. В. Трубин [33].

При формировании психологической готовности юношей к военной службе по призыву преподаватель, осуществляющий подготовку по основам военной службы, должен использовать такие методы военно-профессиональной ориентации, как рассказ, беседа, игра и консультация.

Гипотеза: разработанная нами программа повысит психологическую готовность юношей к призыву на военную службу.

Цель исследования: изучить психологическую готовность юношей к призыву на военную службу для разработки программы.

Объект: психологическая готовность.

Предмет: психологическая готовность юношей к призыву на военную службу.

Задачи исследования:

1. Изучить научную литературу по данной теме.

2. Организовать и описать процедуру исследования.

3. Проанализировать результаты констатирующего эксперимента.

4. Разработать программу по повышению психологической готовности юношей к призыву на военную службу.

5. Апробировать программу по повышению психологической готовности юношей к призыву на военную службу и проанализировать результаты контрольного эксперимента.

Выборка: в исследовании приняли участие 32 юноши, в возрасте от 18 до 21 года.

База исследования: Военный комиссариат Свердловского района г. Красноярска и г. Дивногорска по Красноярскому краю.

Методики исследования:

1. Методика «Прогноз» направленная на нервно-психологическую устойчивость.

2. Методика «Измерение уровня тревожности» Дж. Тейлора.

3. Тест-опросник А. В. Зверькова и Е. В. Эйдмана «Исследование волевой

саморегуляции».

4. Статистическая обработка t- критерий Стьюдента.

Новизна исследования состоит в разработке психологической программы по повышению психологической готовности юношей к призыву на военную службу.

Практическая значимость научного исследования состоит в том, что данную профилактическую программу по повышению психологической готовности юношей к призыву на военную службу, можно будет использовать в практической деятельности другими психологами.

I ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ЮНОШЕЙ К ПРИЗЫВУ НА ВОЕННУЮ СЛУЖБУ

1.1 Теоретические подходы к изучению понятия «психологическая готовность»

Изучение проблемы психологической готовности к профессии началось в 50-е годы XX века. В этот период актуализировались исследования организации трудового процесса и психологии работника. В рамках этого изучения происходит и исследование психологической готовности к труду.

Несмотря на длительный период изучения, данная тема остается актуальной и в настоящее время. Проблема психологической готовности затрагивалась в трудах многих ученых: В. А. Алаторцева, Л. И. Божович, Л. С. Выготского, А. А. Деркач, М. И. Дьяченко, В. Ф. Жуковой, Л. А. Кандыбовича, О. М. Краснорядцевой, Т. Б. Крюковой, В. А. Пономаренко, А. Ц. Пуни, Р. Д. Санжаевой, А. М. Столяренко, Д. Б Эльконина и др. Однако, феномен понятия «психологическая готовность» имеет не однозначной трактовки и понимается в психологии по-разному. Ее рассматривается через призму: установки, системы отношений, диспозиции личности, смысловой установки (система мотивов, смыслов и пр.), психических новообразований (направленности личности, рано формирующихся черт характера и способов поведения, позицию субъекта и пр.) [19].

В энциклопедическом словаре «психологическая готовность» является одной из составляющих общей готовности к действию, определяемая психологическими факторами: как личностных особенностей (черты характера, тип темперамента и др.), знание, умение и навыки в соответствующей области, так и общая информированность о событиях и их последствиях, уровень подготовленности и др. [34].

Психологическая готовность является своего рода предпосылкой к эффективному выполнению деятельности. В психологии данный термин разными авторами трактуется по-разному.

Так М. И. Дьяченко и Л. А. Кандыбович трактуют данное понятие как «целенаправленное выражение личности, включающее ее убеждения, взгляды, отношения, мотивы, чувства, волевые и интеллектуальные качества, знания, навыки, умения, установки, настроенность на определенное поведение». То есть, они определяют психологическую готовность как сложные, целенаправленные проявления личности [10].

Другой автор, Д. И. Фельдштейна утверждает, что «психологическая готовность – это концентрация сил личности, направленных на осуществление определенных действий» [39].

Разборова Л. И. определяет психологическую готовность как «эмоционально-побудительную психологическую силу, как наличие индивидуально-психологических особенностей, отвечающих требованиям профессиональных задач» [14].

Таким образом, определение по термину у данных авторов разделены на несколько психологическая готовность – это особое психическое состояние и психологическая готовность – это устойчивая характеристика личности. Левитов Н. Д. одним из первых отметил, что «готовность к деятельности как психическое состояние личности», а в дальнейшем изучалась кратковременная готовность к решению различных оперативных задач.

Под кратковременной готовностью подразумевается состояние, характеризующееся мобилизацией психологических способностей человека, которые способствуют ему успешно функционировать в установленный промежуток времени [29]. Н. Д. Левитов одним из первых определил готовность к деятельности как психическое состояние личности, занимающее промежуточное положение между психическими процессами и свойствами личности, образующее общий функциональный уровень, на фоне которого развиваются процессы, необходимые для обеспечения результативности

профессиональной деятельности [20].

В изучении психологической готовности к деятельности Т. Б. Крюкова выделяет три основных подхода: функциональный, личностный и личностно-деятельностный [16]. В первом – психологическая готовность понимается как функциональное состояние, способствующее достижению значительных результатов, во втором – как свойство или характеристика, присущая личности, третий – синтезирует предыдущие два подхода.

Ильин Е. П. также описывает психологическую готовность как функциональное состояние, выражающееся в длительном сохранении работоспособности, наибольшей скорости врабатываемости и восстановления сил, адекватности реакций на внешние воздействия, большей стабильности максимальных функций, устойчивости оптимального состояния, слаженности в работе всех частей системы, ритмичности и синхронности [15].

Санжаева Р. Д. в своем диссертационном исследовании рассматривает механизмы формирования готовности в контексте деятельностной концепции. Она понимает психологическую готовность как сложное динамическое образование, являющееся взаимодействием двух основных его характеристик: эмоционального, психического состояния и психологической характеристики личности, которые проявляются в их сбалансированности одного с другим. Именно единство эмоционального начала, когнитивных образований, убеждений и поведенческих актов в виде навыков, устойчивых реакций являются выражением сформированности психологической готовности человека к определенной деятельности [31].

Многие современные исследователи такие как: Н. Н. Истомина, Е. Ю. Рубанова, Е. В. Матухно, В. С. Хорешман и др., придерживаются точки зрения, что решающее значение в формировании психологической готовности принадлежит мотивационному компоненту, который является стержневым, своего рода направляющим образованием, так как вне мотива и смысла невозможна ни одна деятельность, не реализуемы никакие, даже самые усвоенные знания и предельно сформированные умения [34].

В структуру психологической готовности входит совокупность, как личностного компонента – характерные черты мотивов, интересов и отношений к деятельности, также положительные качества личности, которые важны для эффективной, плодотворной работы, так и операционального – система знаний, общетрудовые умения и навыки. Рассмотрим структурные компоненты психологической готовности [19].

Согласно мнениям, М. И. Дьяченко и Л. А. Кандыбовича психологическая готовность содержит в себе следующие компоненты: мотивационный, ориентационный, операционный, волевой и оценочный. Отправной точкой их выделения считаются компоненты процесса труда, такие как понимание цели и поставленных задач, формирование плана предстоящих действий и его осуществление, регуляция действий в соответствии с поставленными задачами, сопоставление полученных результатов с целью деятельности. Подобный подход может быть соотнесен с любым видом деятельности. Данной точки зрения придерживается Д. И. Фельдштейн, он выделяет все компоненты за исключением волевого [11].

Ганюшкин А. Д. выделяют эмоциональный, интеллектуальный и волевой компоненты психологической готовности [7].

Деркач А. А. выделяет другие компоненты готовности:

– мотивационно-ценностный компонент, который заключается в формировании положительного отношения к деятельности и стремлении к ее выполнению;

– когнитивный компонент заключается в развитии знаний об условиях решения задачи и владение необходимыми умениями и навыками;

– эмоционально-волевой компонент состоит в регуляции деятельности и настрои на преодоление трудностей [8].

В связи с психологической готовностью можно рассматривать понятие «отношение», которое введено В. Н. Мясищевым. В его концепции отношений анализируется «целостная система индивидуальных, избирательных, сознательных связей личности с различными сторонами объективной

действительности. Отношение в этом смысле становится условием состояний готовности, диспозиций, предрасположенности, аттитюдов. «Отношение» осознается индивидом, оно опосредствовано социальным опытом, эмоционально наполнено, избирательно, придает определенную направленность поведению человека и определяет его ценности [24].

В ряде работ психологическая готовность рассматривается как фактор возникновения личностных новообразований. Поведение и деятельность человека в новых жизненных условиях предполагает изменение в составе его личностных качеств: функциональное изменение уже сформировавшихся особенностей личности или дополнение их заново складывающимися. Психологическая готовность к определенному поведению, деятельности, конкретным актам, реакциям, понимаемая через систему установок, смыслов, отношений, направленности, обусловливает очень ёмкое новообразование – субъектную позицию по отношению к действительности и самому себя – своему месту в жизни, способам достижения целей, организации деятельности [19].

Таким образом, под психологической готовностью, как российские психологи, так и их зарубежные склонны видеть некое внутреннее состояние, которое является реакцией на внешние, стимульные события и вызывает некоторый тип поведения. В отечественной психологии отсутствует единая трактовка структуры психологической готовности, поскольку все авторы выделяют различные компоненты психологической готовности человека к деятельности. Авторами рассматриваются три связанных между собой стороны: операциональная, функциональная и личностная.

Во многих современных исследованиях психологическая готовность описывается как сумма ее составных элементов. Однако, также очевидно, что целое не равно сумме частей и сам феномен психологической готовности приобретает свойства и качества, отличные от суммы характеристик его структурных компонентов. При этом важно отметить, что сущность психологической готовности к деятельности может быть раскрыта только с

учетом ее видовых характеристик и структурных компонентов в силу сложности и многогранности самого понятия. Исследования психологической готовности к деятельности ведутся в нескольких направлениях. По мнению одних авторов, психологическая готовность – это особое психическое состояние, других – устойчивая характеристика личности, по мнению третьих, – это неразрывная взаимосвязь первых двух явлений. Можно утверждать, что существующие подходы к изучению психологической готовности не находятся в состоянии противоречия и не исключают друг друга, более того, они углубляют и расширяют представление о сложности и многогранности данного феномена. Психологическая готовность может помочь человеку успешно выполнять определенные действия, применяя собственный опыт и знания, своевременно и без затруднений перестраивать свою деятельность при появлении непредвиденных ситуаций.

1.2 Факторы психологической готовности юношей к призыву на военную службу

Под психологической готовностью к прохождению военной службы понимается необходимый и достаточный уровень психологического развития, достигаемый юношами к 18-летнему возрасту. Основной целью формирования психологической готовности у допризывников является профилактика развития психической дезадаптации в процессе прохождения военной службы. В основе психологической готовности личности к военной службе лежит одна или несколько ведущих тенденций, которые пронизывают все уровни этой личности: и биологически определенные, и показывающие его характерологическую структуру, и морально-нравственные устои, и сферу интересов, и социальную активность, склонность к определенной профессии [14].

Исследованием данной проблемы занимались военные психологи В. И. Варваров, А. Д. Глоточкин, М. И. Дьяченко, Л. А. Кандыбович, М. П. Коробейников, П. А. Корчемный, Л. Н. Кузнецов, А. М. Столяренко, В. Т. Юсов, которые при анализе процесса психологической подготовки военнослужащих, учитывали специфику особенностей деятельности видов Вооруженных Сил, родов войск и воинских специальностей.

Также проблема психологической готовности к прохождению обязательной военной службы затрагивается в работах В. Г. Белова, В. С. Горбунова, В. Н. Лоскутова, М. Н. Попова, В. Е. Талынева, М. И. Томчука, И. Б. Ушакова, П. М. Шалимова и других [17].

Так М. В. Ефимов, под психологической готовностью к военной службе понимает состояние, предшествующее определенным действиям, при котором возможности человека, коцентрирующиеся в нем, достигают высшей степени, а также набор профессионально важных личностных качеств, знаний, умений и навыков, которые способствуют наступлению такого состояния и успешного прохождения военной службы [13].

Другой автор М. И. Томчуком, считает, что общая психологическая готовность к службе в армии выступает следствием синтеза социально-психологической, эмоционально-волевой и военно-профессиональной готовности. [14]. Важным моментом психологической готовности к военной службе является то, что она носит социально обусловленный характер и определяется степенью включённости самих призывников в деятельность, объективно приводящую к формированию необходимых воинских качеств.

Духовно-патриотический кризис характерный для нашего общества привел к формированию негативного отношения молодежи к прохождению обязательной воинской службы. Проблема психологической подготовки юношей к прохождению обязательной воинской службы затрагивается в работах В. Г. Белова, В. С. Горбунова, В. Н. Лоскутова, В. А. Полосина, М. Н. Попова, В. Е. Талынева, М. И. Томчука, И. Б. Ушакова, П. М. Шалимова и др. [14].

Среди психологических факторов формирования неготовности к прохождению воинской службы можно назвать деформацию ценностно-нормативной и ценностно-смысловой сфер в обществе, а также индивидуально-психологические особенности личности:

- замкнутость;
- эмоциональная лабильность;
- пассивность;
- зависимость;
- низкий уровень социальной ответственности и нормативности.

Для изменения отношения юношей к воинской службе необходимо активизировать работу социальных институтов, а именно семьи, школ, образовательных институтов, средств массовой информации по формированию военно-патриотических установок и ориентаций личности. Повышение престижа военных профессий, оплаты труда военнослужащим, перевооружение и модернизация всех родов войск может служить для юношей побудительными факторами, повышающими их психологическую готовность к службе в Вооруженных силах, важной мотивацией при овладении воинскими профессиями [19].

Исследования О. Г. Рындиной показали, что психологическая структура готовности личности юношей включает следующую эмпирическую систему взаимосвязанных параметров:

- социальные установки;
- устойчивость мировоззренческих позиций;
- ценностные ориентации;
- социальную активность;
- уровень притязаний;
- принятие роли военнослужащего;
- социальные ожидания ближайшего окружения;
- параметры здоровья и физического самочувствия [30].

Адекватному отношению к воинской службе способствуют: детско-

родительские отношения, материальная обеспеченность, активное участие отца в процессе воспитания гражданского долга, увлеченность юношей военно-прикладными видами спорта.

Субъективная сформированность психологической готовности характеризуется наличием когнитивной дифференцированности представлений о себе и своих возможностях, адекватностью общей самооценки физических, социальных и духовных качеств, положительным отношением к социальной военной среде, общим уровнем профессиональной подготовки [19].

Бондарь Н. Г. основные составляющие психологической готовности подрастающего поколения к службе в ВС РФ. По его мнению, психологическая готовность к прохождению юношами военной службы – это целостное образование, предполагающее достаточно высокий уровень развития интеллектуальной, нравственной, мотивационной и волевой сфер. Недостаточный уровень развития одного из компонентов этой системы ведет к искажению других. Особое внимание автор уделил изучению познавательных способностей, нервно-психической устойчивости, агрессии, склонности к доминированию-подчинению, ситуативной и личностной тревожности [4].

Определяющими и главными компонентами психологической готовности будущего воина к службе в Вооруженных силах является устойчивость психики, готовность и способность сохранять высокую интеллектуальную работоспособность, сопротивляемость к неблагоприятному воздействию.

Одним из важных компонентов психологической готовности является эмоциональный компонент. В структуре психологической готовности к деятельности эмоциональный компонент в разное время выделяли: Г. М. Гагаева, М. И. Дьяченко, Л. А. Кандыбович, П. А. Рудик, Н. К. Шеляховская. При определении данного компонента ими использовались такие понятия, как: «эмоциональное возбуждение», «эмоциональная устойчивость», «чувство ответственности», «самоконтроль».

Эмоциональный компонент психологической готовности к деятельности тесно связан с другими ее структурными элементами, способствует созданию

оптимального напряжения, общей активации организма на предстоящую деятельность, побуждает, направляет и регулирует ее, обеспечивает эмоциональную стабильность, невосприимчивость к внешним стрессогенным факторам [34].

Мы считаем, что формирование эмоционально-волевого компонента психологической готовности к военной службе связано с проблемой адаптации. В исследованиях военных психологов А. И. Александров, М. И. Дьяченко, Л. Ф. Железняк, С. С. Муцынов, Ж. Г. Сенокосов Н. Ф. Феденко, глубоко разрабатываются вопросы взаимосвязи психологической готовности к деятельности и адаптации. Соотношений этих понятий раскрывается в силу экстремальности характера военной службы с помощью психологических категорий «стресс», «тревога», «фрустрация» и их эмоциональных составляющих.

К числу возможных стрессогенных факторов военной службы, на преодоление которых направлено формирование эмоционального компонента психологической готовности относится:

– запрет многих привычных и естественных потребностей личности в силу специфики воинской деятельности;

– расставание с родными, близкими, привычным окружением;

– физические, информационные и эмоциональные нагрузки;

– ситуации неопределенности и неясности дальнейших перспектив;

– изменение набора раздражителей, действовавших на органы чувств и психику человека ранее, или их отсутствие, а также достаточно длительное однообразие;

– групповая изоляция и информационная истощаемость в рамках группы в условиях воинской службы;

– нарушения уставных правил взаимоотношений между военнослужащими, неблагоприятный социально – психологический климат в служебном коллективе и стиль руководства;

– отсутствие профессиональных знаний, навыков и умений, что ограничивает возможность получать в полной мере удовлетворение от нового вида деятельности [19].

Таким образом, среди психологических факторов формирования неготовности к прохождению воинской службы можно назвать деформацию ценностно-нормативной и ценностно-смысловой сфер в обществе.

Сформированности психологической готовности характеризуется наличием когнитивной дифференцированности представлений о себе и своих возможностях, адекватностью общей самооценки физических, социальных и духовных качеств, положительным отношением к социальной военной среде, общим уровнем профессиональной подготовки. Одним из важных компонентов психологической готовности является эмоционально-волевой компонент.

1.3 Условия и особенности формирования психологической готовности к военной службе в юношеском возрасте

Юношеский возраст – период жизни человека между подростковым возрастом и взрослостью [29]. В схеме возрастной периодизации онтогенеза, принятой специалистами по проблемам возрастной морфологии, физиологии и биохимии, юношеский возраст был определен как 17 – 21 г. – для юношей и 16-20 лет – для девушек.

Психологи же расходятся в определении возрастных границ юности. Так как данный возрастной период считается довольно долгим, его разделяют на раннюю юность (15 – 18 лет) и позднюю (18 – 23 года) [23]. В западной психологии преобладает традиция объединения подросткового возраста и юности в единый возрастной период, называемый периодом взросления, содержанием которого является переход от детства к взрослости, а границы могут простираться от 12 –14 до 25 лет [23].

В отечественной науке принято рассматривать юношеский возраст как самостоятельный период развития человека, его личности и индивидуальности.

Кон И. С. определяет юность в границах 14 – 18 лет. Чаще их сужают до 15 – 17 лет, и тогда юношеский возраст оказывается фактически совпадающим со старшим школьным возрастом, с периодом обучения в старших классах общеобразовательной школы. Следует отметить, что в данный возрастной период подходит к завершению физическое развитие, формирование тканей и органов, половое созревание, заметно нарастает мышечная сила и работоспособность [23].

Рассмотрим трактовку юности как периода онтогенетического развития в разных теориях и концепциях. Представители биогенетические концепции А. Гезелл, Э. Йэнш, К. Конрад, Э. Кречмер, С. Холл, полагают, что все стороны развития зависят от биологических процессов роста, и рассматривают юношеский период, как этап развития организма, который характеризуется активным ростом разных способностей и функций.

Представители психоаналитической теории А. Фрейд и 3. Фрейд, рассматривают юность как определенный этап психосексуального развития, когда приток инстинктивной энергии либидо должен быть компенсирован. В противоположность психоанализу, Э. Шпрангер считал, что в юности происходит врастание индивида в культуру, «в объективный и нормативный дух данной эпохи» [40, С. 25].

С точки зрения психосоциальной теории Э. Эриксона, в юношеском возрасте должна решиться главная задача – достижение идентичности, должен создастся образ самого себя в условиях различных выборов парнеров, ролей, групп общения. Данный возрастной период автор относит к пятой стадии и определяет его как самый важный период в психосоциальном развитии личности.

Считается, что социальная ситуация развития юноши в этот период достаточно специфична и даже в определенной степени маргинальна. Переход от подросткового к юношескому возрасту связан с резкой сменой внутренней

позиции, когда обращенность в будущее становится основной направленностью личности и проблемы выбора профессии, дальнейшего жизненного пути, самоопределения, обретения своей идентичности превращаются в «аффективный центр» жизненной ситуации, вокруг которого начинают вращаться вся деятельность, все интересы подростка.

В психологических периодизациях Д. Б. Эльконина и А. Н. Леонтьева ведущей деятельностью в юности является учебно-профессиональная деятельность. По мнению Д. И. Фельдштейна, в юношеском возрасте основные виды деятельности определяются как труд и учение. Другие психологи говорят о профессиональном самоопределении как ведущей деятельности в ранней юности [39].

Американский психолог Э. Эриксон отмечал, что юношеский возраст, строится вокруг кризиса идентичности, состоящего из серии социальных и индивидуально-личностных выборов, идентификации и самоопределений [40].

Важным является то, что в этот период у юношей возникают чувства тревоги и беспокойства, появляется определенная внутренняя кризисность, содержание которой связано именно со становлением процессов самоопределения, рефлексии, способов самореализации в социальном пространстве [32].

В юности актуализируется проблема оценки своих возможностей, способностей и личностных качеств, самооценки и переживаний, связанных с ними. М. В. Попова отмечает, что в жизни юноши происходит своеобразный переворот, который связан с осознанием ряда жизненных противоречий жизни [9], и чтобы преодолеть их юноше необходимо адаптироваться к «взрослой» жизни, принять многие условности, социальные нормы, роли, формы и модели поведения, которые могут не соответствовать актуальным внутренним установкам человека, его принципам и ценностям.

Шапеев А. С. отмечает, что наличие жизненных противоречий и необходимость адаптации к взрослой жизни часто провоцируют возникновение тревожности, протеста, апатии, которые блокируют активность, резко изменяют

самооценку, самоотношение, ведут к росту критичности в отношениях с близкими людьми, деструктивности поведения [41].

Следует отметить мнение, Е. Л. Солдатовой, по мнению которой в юношеском возрасте происходит первый нормативный кризис развития личности, для которого характерно отсутствие тождественности образа «Я» во времени, неопределенность образа себя в профессии или будущей профессии, идеализация отношений или конфликтные отношения с родительской семьей; опять же возникают противоречия между декларируемой, но не реализуемой готовностью действовать и принимать ответственность [33].

Таким образом, в юношеском возрасте возникают противоречия между потребностями и ценностями, связанными с интериоризацией возрастных задач, и их объективной недоступностью. Важный момент юношеского возраста – это отношение к себе. В данный возрастной период для молодого человека открывается свой внутренний мир, сквозь призму которого оценивается мир внешний, происходит самоосмысление личности, поиск своей сущности и смысла своего существования, осмысление своих мотивов и ценностей [35]. Эта позиция строится путем постоянного сравнения его с откладывающимся в сознании представлением о некотором идеале, эталоне представителя своего пола.

К числу объективных причин, снижающих желание юношей служить в армии, можно отнести различные последствия многолетнего экономического кризиса. Безработица, безденежье, алкоголизация, наркомания, рост преступности, распад семей, снижение рождаемости, наличие «горячих точек» на Кавказе, распространение дедовщины в армии – все это отражается на процессе формирования у допризывников социально-психологической готовности, сознательного выполнения воинского долга [42].

К числу основных субъективных причин, предопределяющих отсутствие социально-психологической готовности [6], можно отнести страх родителей потерять сына при несении воинской службы, страх допризывников погибнуть в «горячих точках» или получить физические увечья от «армейских дедов».

Увеличение числа родителей, не желающих отдавать своих сыновей в армию и пытающихся от нее откупиться, стали важными причинами роста численности уклонистов, взяточничества и коррупции среди некоторой части офицеров военкоматов и врачей призывных комиссий.

Все эти и другие объективные и субъективные факторы перестройки общественной жизни россиян стали основными предпосылками снижения уровня социально-психологической готовности молодежи к службе в российской армии, появления многочисленных фактов «социальной трусости» как среди родителей, так и среди допризывников. До призыва в армию юношам трудно представить специфику, содержания и условия военной службы. Причиной тому может быть то, что большинство призывников не интересуются военной профессией и даже не планируют проходить срочную службу [42]. И только вступая в ряды Вооруженных Сил и, приняв воинскую присягу, они начинают понимать и осознавать, какая ответственность ложится на их плечи, формируются новые мотивы поведения, происходит некое связывание себя обязательствами [6].

Служба в армии для большинства юношей является важным этапом становления личности, возмужания. Безусловным является факт совпадения начала военной службы у юношей с началом этапа ранней взрослости. Именно в этот период меняются стереотипы, формируются такие качества личности как долг, честь, совесть [22]. Можно сказать, о том, что ни в одном другом виде практической деятельности юноши не сталкиваются с подобными трудностями и препятствиями.

Выполнение военнослужащими своих обязанностей включает в себя многие специфические виды труда [25]:

- боевую деятельность;
- боевое дежурство;
- боевую и государственно-правовую подготовку;
- несение караульной и внутренней службы и др.

Из Указа Президента РФ от 10 ноября 2007 г. N 1495 «Об утверждении

общевоинских уставов Вооруженных Сил Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями): «Распределение времени в воинской части осуществляется так, чтобы обеспечивалась ее постоянная боевая готовность и создавались условия для проведения организованной боевой учебы личного состава, поддержания воинской дисциплины и внутреннего порядка, воспитания военнослужащих, повышения их культурного уровня, всестороннего бытового обслуживания, своевременного отдыха и приема пищи» [38].

В связи с тем, что ответственность за формирование собственного смыслового единства и его реализацию лежит на самой личности, становление человека обретает форму определения себя в мире – самоопределение. Данную проблему существенно в психологическом отношении развил М. М. Бахтин, указывая на одну важную характеристику самоопределения ориентированность в будущее [22].

В военной психологии проблему психологической готовности будущей деятельности одними из первых изучали М. И. Дьяченко, Л. А. Кандыбович и В. А. Пономаренко, определяя ее как психическое состояние, являющееся выражением совокупности интеллектуальных, мотивационных и волевых сторон психики [2]. По мнению Л. Э. Кузнецовой основной целью формирования психологической готовности у допризывников является профилактика развития психической дезадаптации в процессе прохождения военной службы [18].

Вопросы формирования психологической готовности юношей к службе в Вооруженных силах рассматривались В. Лоскутовым. Психологические аспекты ориентации юношей на профессию офицера исследовались В. В. Алешкиным [36]. Педагогические аспекты подготовки граждан к военной службе в современных условиях рассматривались Ю. В. Трубиным. Психологическая готовность допризывника к военной службе представляет собой результат специальной психологической подготовки и рассматривается как состояние, предшествующее служебной деятельности [32].

В современных условиях в центре подготовки молодежи к военной службе оказывается сам молодой человек, с набором познавательных интересов и склонностей, потребностей в активности, профессиональной и личностной самореализации. С одной стороны, для обеспечения такой позиции требуется использовать обширные возможности военной инфраструктуры и военной педагогики, а с другой – необходимо выполнить серьезную научно-методическую работу по согласованию государственного заказа с ожиданиями личности, ведущих социальных групп, общественных институтов [3].

Социальный заказ на подготовку молодежи к военной службе, который представляет собой достаточно динамичное явление, требует не только постоянного мониторинга и учета, но и научно обоснованного целенаправленного формирования со стороны Вооруженных сил Российской Федерации и при таком условии он становится фактором повышения эффективности [2].

Считается, что подготовка юношей к военной службе, является сложной системой и может объединять подсистемы, образующих взаимосвязанные направления в целенаправленной деятельности государства, общества и Вооруженных сил:

– обязательную допризывную и добровольную подготовку граждан к военной службе;

– участие в сборах, проводимых военными комиссариатами в интересах подготовки граждан к военной службе;

– занятия военно-прикладными и техническими видами спорта, посещение военно-спортивных клубов, освоение содержания учебного предмета или учебной дисциплины «Физическая культура»;

– военно-патриотическое воспитание молодежи;

– выполнение Федерального государственного образовательного стандарта общего, начального, среднего и высшего профессионального образования, предусматривающего освоение учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» или учебной дисциплины «Безопасность

жизнедеятельности», в которых есть раздел «Основы военной службы»; кадетское образование [37], представляющее собой систему, в которой задачи обучения и воспитания подрастающего поколения осуществляются в непосредственном контакте с военно-профессиональной деятельностью, ее содержанием, представителями, историей и традициями, нормами и правилами поведения, воинской культурой и традициями [1].

В процессе проведения военно-профессиональной ориентации учащихся на овладение военно-учетными специальностями решается важная задача по формированию у них готовности к призыву на военную службу.

На первом этапе формирования готовности к призыву на военную службу важную роль играет военно-профессиональное информирование, которое должно содержать информацию:

– о нормативной правовой базе, определяющей прохождение военной службы и подготовку к ней (определена федеральными законами «Об обороне», «О воинской обязанности и военной службе», Положением «О подготовке граждан Российской Федерации к военной службе»);

– о комплектовании Вооруженных Сил, которое осуществляется в соответствии с законодательством Российской Федерации путем призыва граждан Российской Федерации на военную службу по экстерриториальному принципу и путем добровольного поступления их на военную службу;

– о статусе военнослужащих (устанавливается федеральным законом);

– о том, где можно проходить военную службу по призыву (в Вооруженных Силах Российской Федерации, Пограничных войсках Федеральной службы безопасности Российской Федерации, во внутренних войсках Министерства внутренних дел Российской Федерации, в Железнодорожных войсках Российской Федерации, других органах, войсках и формированиях. В другие войска, воинские формирования и органы для прохождения военной службы по призыву граждане направляются в соответствии с указами Президента Российской Федерации после укомплектования воинских должностей, замещаемых военнослужащими,

проходящими военную службу по призыву, в Вооруженных Силах Российской Федерации, других войсках и органах).

Информация наряду с военно-патриотическим должна носить и профориентационный характер. Необходимо довести до юношей положение о том, что военная служба в России всегда считалась почетной обязанностью, священным долгом, исключительным по важности и необходимости видом деятельности. В Уставе внутренней службы Вооруженных Сил Российской Федерации указывается, что военная служба — это особый вид государственной службы. Исходя из особого характера военной службы определяется ее приоритет перед другими видами государственной службы и иной деятельностью граждан Российской Федерации.

Для формирование военно-профессиональных интересов и мотивов у юношей необходимо использовать:

– убеждение путем бесед и других форм занятий на историко-военные темы, доведение до сознания молодых людей положений Конституции Российской Федерации, федеральных законов, относящихся к военной службе, обязанностей и прав допризывников, призывников и военнослужащих;

– устранение необоснованной боязни военной службы путем показа на фактах и примерах истинного, не искаженного частью средств массовой информации и обывательскими слухами о положении в войсках и на флотах. Эта работа должна проводиться также с родителями, в формальных и неформальных подростковых коллективах.

Наличие какого-либо мотива (мотивов) положительного отношения к военной службе и стремление к реализации этого мотива еще недостаточно, чтобы настроить юношей на военную службу. Необходимо, чтобы у него имелись качества, позволяющие успешно служить, овладевать определенной военно-учетной специальностью и эффективно выполнять профессиональные функции в любых характерных для воинской деятельности условиях. Такими качествами являются профессионально важные психофизиологические, психологические и социально-психологические качества, по которым

осуществляется профессиональный психологический отбор на военную службу.

В процессе формирования психологической готовности юношей к военной службе по призыву следует:

– знакомить их с миром военных профессий, содержанием и условиями деятельности военных специалистов, ее требованиями к индивидуально-психологическим качествам человека;

– формировать у молодых людей положительное отношение к военной службе как к дополнительной школе профессионального мастерства и этапу собственной профессиональной карьеры;

– разъяснять молодежи права и обязанности военнослужащих;

– изучать направленность учащихся на призыв на военную службу, оказывать помощь по подготовке к призыву на военную службу.

При этом целесообразно организовывать:

– выступление всех категорий военнослужащих перед учащимися;

– распространение рекламных плакатов, альбомов, буклетов и видеороликов военно-профессиональной направленности;

– посещение воинских частей, военных образовательных учреждений профессионального образования при проведении торжественных мероприятий, дней открытых дверей, спортивных праздников и военно-спортивных игр;

– привлечение военнослужащих к военно-патриотической работе;

– встречи выпускников образовательного учреждения - военнослужащих, проходящих военную службу по призыву, курсантов военных образовательных учреждений профессионального образования, граждан, уволенных с военной службы, с учащимися этого образовательного учреждения.

Приймак Е. Н. выделила формы реализации деятельности по формированию психологической готовности молодых людей службе в армии:

– лекционно-просветительская деятельность, направленная на формирование психологической готовности молодежи к службе в армии, на профилактику асоциальных проявлений в армейской среде, негативных зависимостей, пропаганду здорового образа жизни [27, С. 12];

– информационно-методическая деятельность, включающая в себя взаимодействие со СМИ, составление памяток, методических пособий, лекционных и рекламных материалов, а также оказание информационно-методической помощи как самим призывникам, так и специалистам, взаимодействующим с призывной молодежью с целью повышения их квалификации, организация и проведение семинаров, научно-практических конференций, круглых столов;

– социально-профилактический тренинг с молодежью призывного возраста с целью развития адаптационных возможностей, преодолевающего поведения в стрессовых ситуациях, уверенности в себе, способов нейтрализации негативных эмоциональных состояний, коммуникативных навыков;

– индивидуальное консультирование юношей и их родителей по проблемам психологической готовности к службе в армии, конструктивного общения, вопросам профориентации и другим проблемам [28, С. 28].

Именно военно-патриотическое воспитание является многоплановой, систематической, целенаправленной и скоординированной деятельностью государственных органов, органов местного самоуправления, общественных объединений и организаций по формированию у молодежи высокого патриотического сознания, чувства верности к своему Отечеству, готовности к выполнению гражданского долга, важнейших конституционных обязанностей по защите интересов Родины. В практическом плане военно- патриотические клубы помогают государственным институтам решать задачу подготовки резерва Вооруженных сил [21].

С юношами допризывного возраста необходимо проводить психологическую работу, направленную на повышение личностного адаптационного потенциала, обучение навыкам эмоционально-волевой саморегуляции и использование продуктивных копинг-стратегий совладания со стрессом. При формировании психологической готовности юношей к военной службе по призыву преподаватель или психолог, осуществляющий подготовку

по основам военной службы, должен использовать такие методы военно-профессиональной ориентации, как рассказ, беседа, игра и консультация.

Таким образом, юношеский возраст, имеет свою специфику и является неоднозначным этап в жизни каждого человека, так как связан с физическими и психическими изменениями, осознанием жизненных противоречий, резкой сменой внутренней позиции, когда обращенность в будущее становится основной направленностью личности и проблемы выбора профессии, дальнейшего жизненного пути, самоопределения.

Психологическая готовность к прохождению юношами военной службы – это определенное внутреннее состояние, включающее ценностно-смысловой, мотивационный, эмоционально-волевой компоненты, благодаря которому происходит мобилизация к действиям в условиях армейской службы, обеспечивающее актуализацию возможностей и направленность личности на выполнение обязанностей воинской службы. Для большинства призывников служба в Вооруженных силах является важным этапом становления личности, возмужания. В этот период меняются стереотипы, формируются такие качества личности как долг, честь, совесть. С целью профилактики дезадаптации к военной службе необходимым условием является психологическая подготовка, которая включает в себя систему мероприятий по формированию у допризывников состояния психологической готовности. Подготовка молодежи к военной службе является важным компонентом не только военной безопасности, но и строительства гражданского общества Российской Федерации и представляет собой процесс обучения и воспитания юношей, формирования у них убеждений, знаний, навыков и умений, необходимых для исполнения общих и специальных должностных обязанностей военной службы.

Особенности сформированности социально-психологической, индивидуально психологической и эмоционально-ценностной структуры личности во многом предопределяют отношение допризывников к службе в армии. С юношами допризывного возраста необходимо проводить психологическую работу, направленную на повышение личностного

адаптационного потенциала, обучение навыкам эмоционально-волевой саморегуляции, нервно-психологической устойчивости и снижения тревожности, волнения, беспокойства, эмоционального и физического напряжения. Также повышать интерес и мотивацию к служению в армии.

II ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ЮНОШЕЙ К ПРИЗЫВУ НА ВОЕННУЮ СЛУЖБУ

2.1 Организация исследования и описание методик

Для выявления психологической готовности юношей к призыву на военную службу, нами проведено эмпирическое исследование.

В нашем исследовании приняли участие 32 юноша, в возрасте от 18 до 21 года. База исследования: Военный комиссариат Свердловского района г. Красноярска и г. Дивногорска по Красноярскому краю.

Эмпирическое исследование состоит из нескольких этапов:

На первом этапе была изучена научная литература по данной теме. На втором этапе, подобраны методики и выборка респондентов. На третьем этапе проведено первичное диагностическое исследование по трем методикам на нервно-психологическую устойчивость, тревожность и саморегуляцию. На четвертом этапе, нами была разработана программа по повышению психологической готовности юношей к призыву на военную службу. На пятом этапе проведено повторное исследование и статистическую обработку данных. Также сделаны выводы и подтвердили нашу гипотезу.

Рассмотрим методики исследования: методика «Прогноз» направленная на нервно-психологическую устойчивость; методика «Измерение уровня тревожности» Тейлора; тест-опросник А. В. Зверькова и Е. В. Эйдмана «Исследование волевой саморегуляции»; статистическая обработка t критерия Стьюдента.

Методика «Прогноз» позволяет выявить отдельные предболезненные признаки личностных нарушений, а также оценить вероятность их развития и проявлений в поведении и деятельности человека. Она особенно информативна при подборе лиц, пригодных для работы или службы в трудных,

непредсказуемых условиях, где к человеку предъявляются повышенные требования. Методика основана на использовании теста, который состоит из 84 вопросов, на каждый из которых необходимо ответить «да» или «нет». Предлагаемые вопросы касаются самочувствия, поведения или характера. «Правильных» или «неправильных» ответов здесь нет. Стимульный материал по данной методике расположен в Приложении 1.

Показатель по шкале нервно-психологическую устойчивость (НПУ) получают путем простого суммирования положительных и отрицательных ответов, совпадающих с «ключом». По полученным баллам интерпретируется результат:

29 и более баллов – высокая вероятность нервно-психических срывов. Необходимо дополнительное медицинского обследование психиатра, невропатолога.

14 – 28 баллов – нервно-психические срывы вероятны, особенно в экстремальных условиях. Необходимо учитывать этот факт при вынесении заключения о пригодности.

13 и менее баллов – нервно-психические срывы маловероятны. При наличии других положительных данных можно рекомендовать на специальности, требующие повышенной НПУ.

Методика «Измерение уровня тревожности» Дж. Тейлора.

Методика основана на использовании опросника, который состоит из 50 утверждений, направленных на оценку уровня тревоги. На каждое из предложенных утверждений необходимо дать один из двух вариантов ответа: «Да» или «Нет». Тестирование длиться 15-30 мин. Оценка результатов исследования по опроснику производится путем подсчета количества ответов обследуемого, свидетельствующих о тревожности. Результаты оцениваются следующим образом:

40 – 50 баллов – очень высокий уровень тревоги;

25 – 40 баллов – высокий уровень тревоги;

15 – 25 баллов – средний (с тенденцией к высокому) уровень тревоги;

5 – 15 баллов – средний (с тенденцией к низкому) уровень тревоги;

0 – 5 баллов – низкий уровень тревоги.

Стимульный материал по данной методике расположен в Приложении 2.

Тест-опросник А. В. Зверькова и Е. В. Эйдмана «Исследование волевой саморегуляции». Тест-опросник позволяет определить уровень развития волевой саморегуляции. Исследование волевой саморегуляции с помощью тест-опросника проводится либо с одним испытуемым, либо с группой. Чтобы обеспечить независимость ответов испытуемых, каждый получает текст опросника, бланк для ответов, на котором напечатаны номера вопросов и рядом с ними графа для ответа.

Тест содержит 30 утверждений. Необходимо ответить «+», «-».

Величина индексов волевой саморегуляции определяется по пунктам общей шкалы (В) и индексов по субшкалам «настойчивость» (Н) и «самообладание» (С). Каждый индекс – это сумма баллов, полученная при подсчете совпадений ответов испытуемого с ключом общей шкалы или субшкалы.В вопроснике 6 маскировочных утверждений. Поэтому общий суммарный балл по шкале «В» должен находиться в диапазоне от 0 до 24, по субшкале «настойчивость» – от 0 до 16 и по субшкале «самообладание» – от 0 до 13.

Уровень развития волевой саморегуляции может быть охарактеризован в целом и отдельно по таким свойствам характера как настойчивость и самообладание. Уровни волевой саморегуляции определяются в сопоставлении со средними значениями каждой из шкал. Если они составляют больше половины максимально возможной суммы совпадений, то данный показатель отражает высокий уровень развития общей саморегуляции, настойчивости или самообладания.

Для шкалы «В» эта величина равна 12 баллов;

Для шкалы «Н» – 8 баллов;

Для шкалы «С» – 6 баллов.

Стимульный материал по данной методике в Приложении 3.

Статистически результаты обрабатывались методом параметрической статистики с использованием t-критерия Стьюдента.

Т-критерий Стьюдента используется для определения статистической значимости различий средних величин. Для сравнения средних величин t-критерий Стьюдента рассчитывается по следующей формуле:

$$t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}} \qquad (2.1)$$

где M_1 – средняя арифметическая первой сравниваемой совокупности (группы),

M_2 – средняя арифметическая второй сравниваемой совокупности (группы),

m_1 – средняя ошибка первой средней арифметической,

m_2 – средняя ошибка второй средней арифметической.

Полученное значение t-критерия Стьюдента необходимо правильно интерпретировать. Для этого нам необходимо знать количество исследуемых в каждой группе (n_1 и n_2). Находим число степеней свободы f по следующей формуле: $f = (n_1 + n_2) – 2$.

После этого определяем критическое значение t-критерия Стьюдента для требуемого уровня значимости.

Сравниваем критическое и рассчитанное значения критерия:

– если рассчитанное значение t-критерия Стьюдента равно или больше критического, найденного по таблице, делаем вывод о статистической значимости различий между сравниваемыми величинами.;

– если значение рассчитанного t-критерия Стьюдента меньше табличного, значит различия сравниваемых величин статистически не значимы.

2.2 Анализ результатов первичной диагностики

Полученные первичные результаты респондентов по методике «Прогноз» направленный на нервно-психологическую устойчивость, изложены в Приложении 4.

Проанализировав результаты, данные респондентов уровня нервоно-психологической устойчивости представлены на рисунке 2.1 в процентном соотношении и на рисунке 2.2 общий показатель НПУ в процентном соотношении.

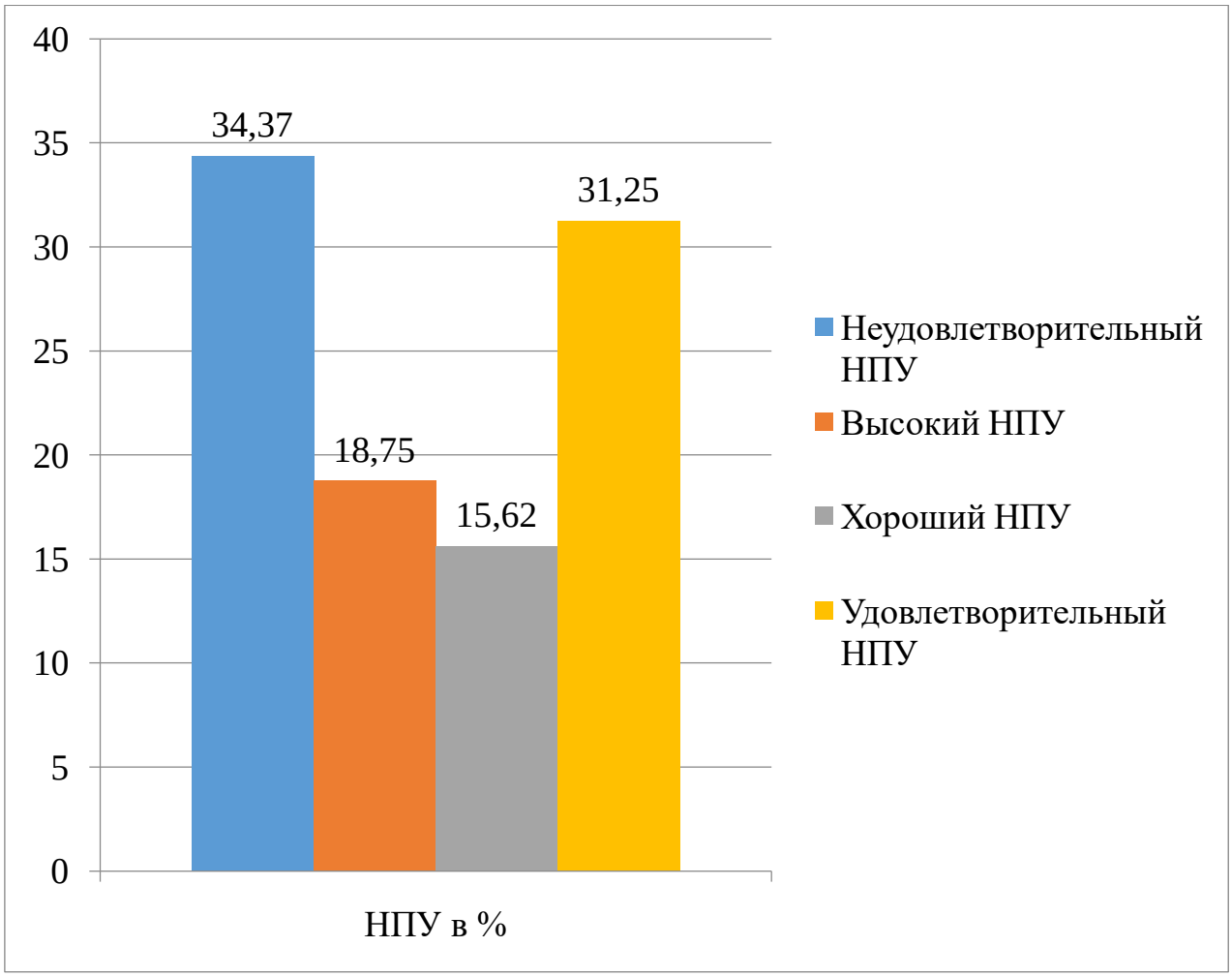

Рис 2.1 Первичные результаты уровня НПУ респондентов в процентном соотношении по методике «Прогноз»

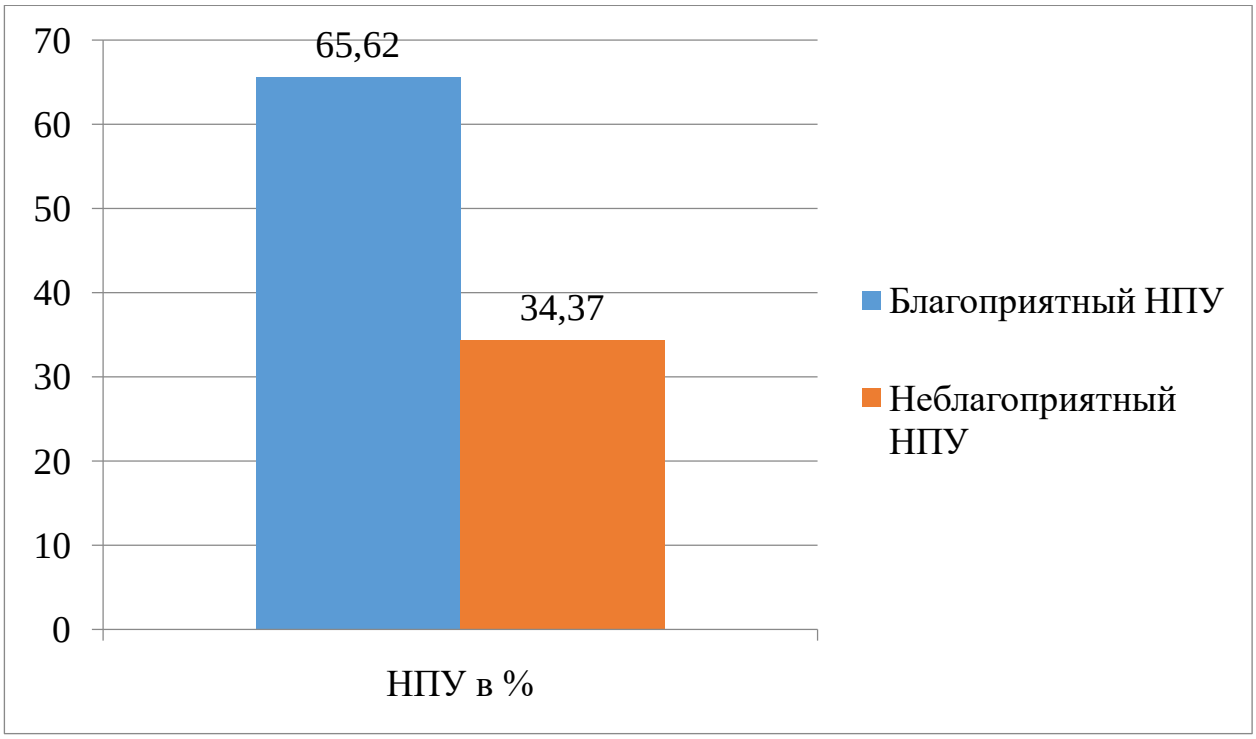

Рис 2.2 Первичные результаты респондентов в процентном соотношении по методике «Прогноз» направленный на нервно-психологическую устойчивость

Таким образом, выявлено, что у респондентов выражен неудовлетворительный уровень нервно-психической устойчивости – 34,37% (11 человек). Это говорит о том, что у респондентов высокая вероятность нервно-психических срывов. Они очень тревожны, не устойчивы к стрссу, часто паникуют.

Удовлетворительный уровень составил – 31,25% (10 человек). Это говорит о том, что нервно-психические срывы у респондентов вероятны, особенно в экстремальных условиях. Необходимо учитывать этот факт при вынесении заключения о пригодности.

Высокий уровень нервно-психической устойчивости составил 18,75% (6 человек) и хороший уровень – 15,62% (5 человек). У этих респондентов нервно-психические срывы маловероятны. При наличии других положительных данных можно рекомендовать на специальности, требующие повышенной НПУ.

Таким образом, методика выявила, что 65,62% (21 человек) имеют

благоприятный нервно-психической устойчивости и 34,37% (11 человек) не благоприятный нервно-психической устойчивости.

Первичные результаты респондентов по методике «Измерение уровня тревожности» Дж. Тейлора, изложены в Приложении 5.

На рисунке 2.3 отображены уровни тревожности респондентов в процентном соотношении.

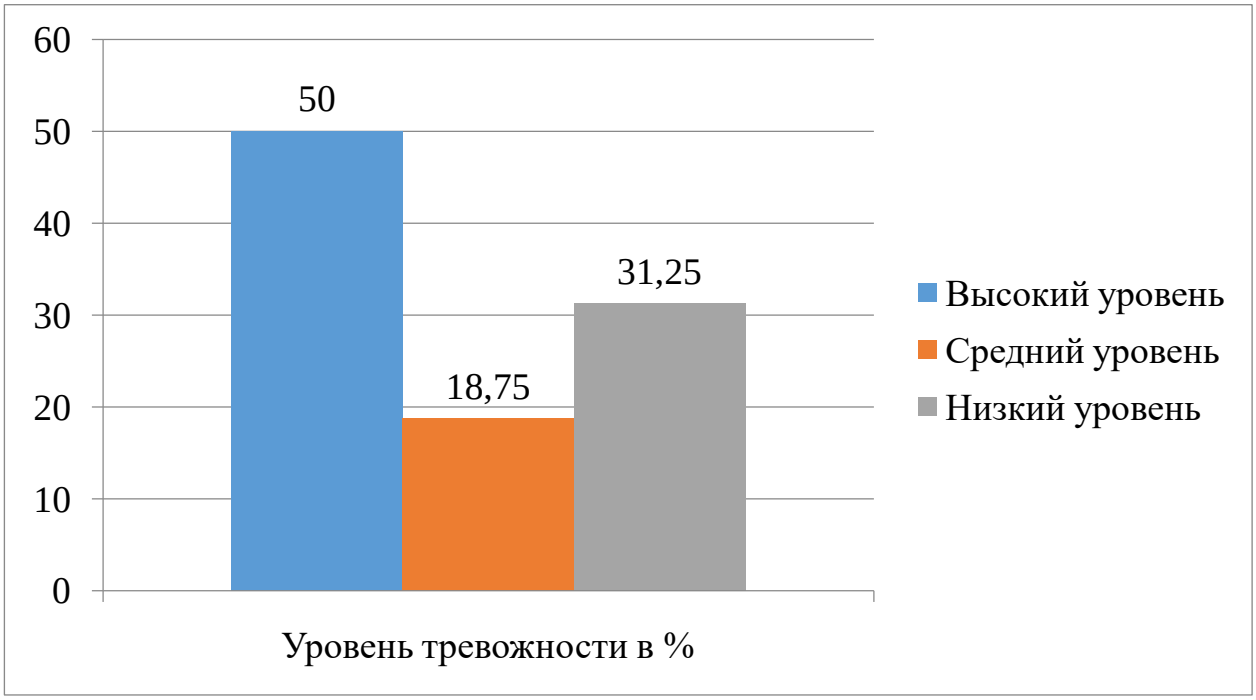

Рис 2.3 Уровень тревожности по Дж. Тейлору

Из рисунка 2.3 видно, что у респондентов выражен высокий уровень тревожности – 50% (16 человек). Данные респонденты тревожатся по любому поводу, даже когда ситуация не является потенциально опасной. Они беспокоятся даже из-за незначительных проблем, не уверенные в себе личности.

Средний уровень тревожности составил – 18,75% (6 человек). Они испытывают умеренную тревогу и то только в определенных ситуациях. Они адекватно реагирую и имеют хорошую самооценку и уверенны в себе.

Низкий уровень тревожности имеют 31,25% (10 человек). Это уверенные и спокойные респонденты. Они принимают оптимальные решения для решения конкретной ситуации.

Первичные результаты респондентов по опроснику А. В. Зверькова и Е. В. Эйдмана «Исследование волевой саморегуляции», изложены в приложении 6.

Проанализировав данные, на рисунке 2.4 отобразили результаты в процентном соотношении ниже.

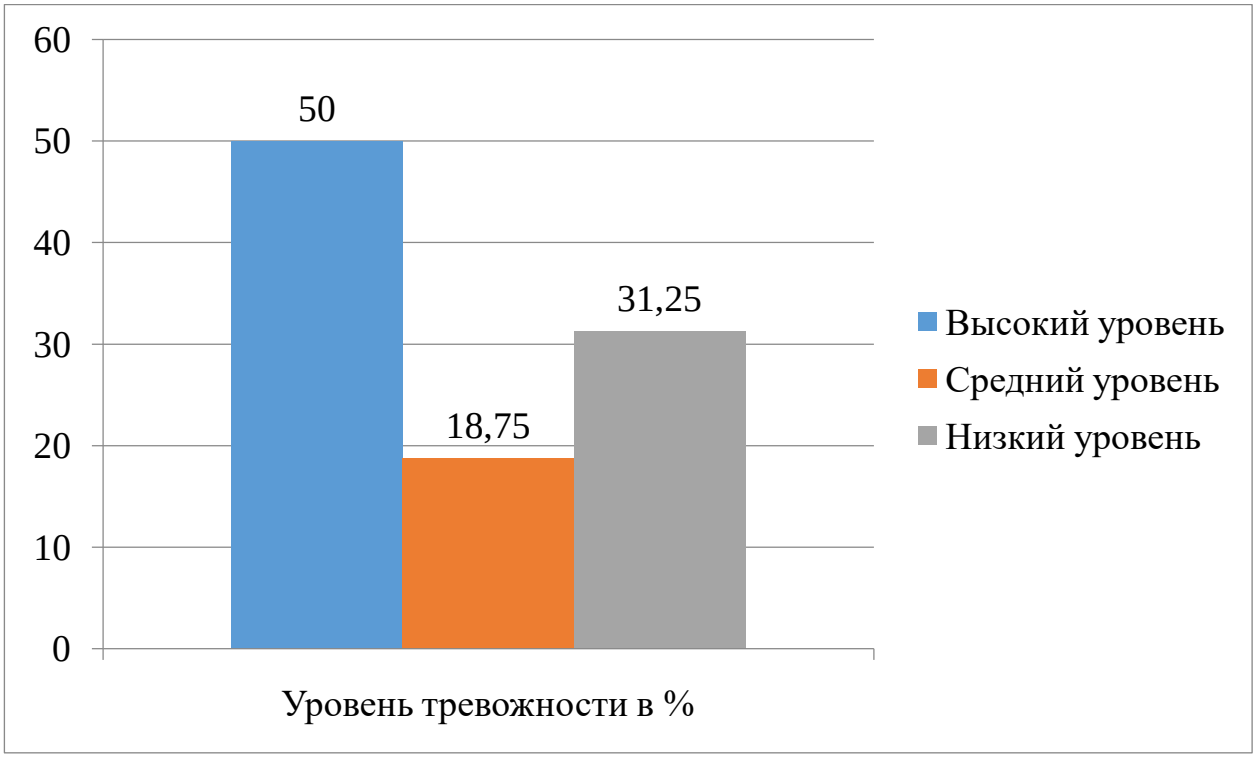

Рис 2.4 Первичные результаты респондентов по опроснику А. В. Зверькова и Е. В. Эйдмана «Исследование волевой саморегуляции»

Таким образом, выявлено, что наиболее выражен низкий уровень настойчивости – 59,37% (19 человек). Низкий показатель, говорит о том, что у них повышенная лабильность, неуверенность, импульсивность, которые могут приводить к непоследовательности и даже разбросанности поведения.

Сниженный фон активности и работоспособности, как правило, компенсируется у таких лиц повышенной чувствительностью, гибкостью, изобретательностью, а также тенденцией к свободной трактовке социальных норм.

У 40,62% (13 человек) высокий уровень настойчивости. Данные респонденты деятельные, работоспособные, активно стремящиеся к выполнению намеченного, их мобилизируют преграды на пути к цели, но отвлекают альтернативы и соблазны, главная их ценность – начатое дело. Таким респондентам свойственно уважение социальным нормам, стремление полностью подчинить им свое поведение. В крайнем выражении возможна утрата гибкости поведения, появление маниакальных тенденций.

Субшкала «самообладание» отражает уровень произвольного контроля эмоциональных реакций и состояний. Высокий балл показали 40,62% (13 человек). Эти респонденты эмоционально устойчивые, хорошо владеющие собой в различных ситуациях. Свойственное им внутреннее спокойствие, уверенность в себе освобождает от страха перед неизвестностью, повышает готовность к восприятию нового, неожиданного и, как правило, сочетается со свободой взглядов, тенденцией к новаторству и радикализму. Вместе с тем стремление к постоянному самоконтролю, чрезмерное сознательное ограничение спонтанности может приводить к повышению внутренней напряженности, преобладанию постоянной озабоченности и утомляемости.

У 59,37% (19 человек) низкий уровень. Данные респонденты спонтанны и импульсивны в сочетании с обидчивостью и предпочтением традиционных взглядов ограждают их от интенсивных переживаний и внутренних конфликтов, способствуют невозмутимому фону настроения.

Высокий уровень общей саморегуляции составил – 46,87% (15 человек). Данные респонденты эмоционально зрелые, активные, независимые, самостоятельные. Их отличает спокойствие, уверенность в себе, устойчивость намерений, реалистичность взглядов, развитое чувство собственного долга. Как правило, они хорошо рефлексируют личные мотивы, планомерно реализуют

возникшие намерения, умеют распределять усилия и способны контролировать свои поступки, обладают выраженной социально-позитивной направленностью. В предельных случаях у них возможно нарастание внутренней напряженности, связанной со стремлением проконтролировать каждый нюанс собственного поведения и тревогой по поводу малейшей его спонтанности.

Низкий балл составил у 53,12% (17 человек). Это чувствительные, эмоционально неустойчивые, ранимые, неуверенные в себе респонденты. Рефлексивность у них невысока, а общий фон активности, как правило, снижен. Им свойственна импульсивность и неустойчивость намерений. Это может быть связано как с незрелостью, так и с выраженной утонченностью натуры, не подкрепленной способностью к рефлексии и самоконтролю.

Проанализировав все полученные данные по методикам, выявлено, что 34,37% юношей имеют неблагоприятный НПУ, тревожны и эмоционально неустойчивые с низкой саморегуляции. Это говорит о том, что данные призывники психически не готовы к призыву на военную службу. Поэтому нами разработана программа по повышению психологической готовности.

2.3 Программа по повышению психологической готовности юношей к призыву на военную службу

Разработанная программа направлена на повышение психологической готовности юношей к призыву на военную службу.

Психологическая готовность юношей к военной службе рассматривается как состояние, предшествующее служебной деятельности. Состояние психологической готовности имеет сложную структуру, включающую совокупность эмоциональных, волевых, мотивационных, познавательных, операциональных сторон, процессов, свойств, образований, состояний психики человека в их соотношении с внешними ситуационными условиями и

предстоящими задачами. Также к структуре психологической готовности относиться: дисциплина, подчинение, получение новых знаний, проживание в закрытом мужском коллективе и др. Психологическая готовность к военной службе обеспечивается некоторыми психофизиологическими особенностями молодого человека, в частности: нервно-психической устойчивости, так как существуют перегрузки как физические, так и психологические. Это обеспечивается его умением справляться с собственной ситуативной и личностной тревожностью. Тревожность снижает у юношей возможность к адаптации с новым коллективом и получению новых знаний, установление социального контакта с командирами и многое другое. Волевая саморегуляция влияет на уверенность юношей, психологическое и эмоциональное состояние, решительность в действиях.

Цель профилактической программы: формирование у юношей призывников психологическую готовность для военной службы.

Задачи:

– формирование психологической устойчивости и уверенности в себе;

– формирование психологической готовности к службе в армии;

– снижение тревожности, эмоционального напряжения, нервно-психического напряжения;

– формирование знаний о тревожности, психической саморегуляции, настойчивости, самообладании, нервно-психическом напряжении.

Срок реализации программы: 1 месяц по 3 занятия в неделю. Итого 12 занятий. Продолжительность одного занятия – 90 мин. Форма проведения групповая.

Формы работы: лекции, беседы, групповые упражнения с целью приобретения необходимых практических навыков, релаксационные техники, аутогенные тренировки.

Методы и приемы: ситуационные игры, просвещение, дискуссии, арт-терапия, дыхательные гимнастики, релаксация, медитация, психогимнастика.

Структура занятий:

– организационный момент: приветствие, настрой на занятие, сплочение группы, «разминка»;

– основная часть: проведение упражнений;

– рефлексия: обсуждение занятия, обмен мнениями.

В таблице 2.1 отражен краткий тематические план профилактической программы каждого занятия. Полный вариант данной программы описан в Приложении 7.

Таблица 2.1

Тематический план программы по повышению психологической готовности юношей к призыву на военную службу

Цель занятия	Задачи занятия	Содержание занятий	Продолжительность занятия
1	2	3	4
Знакомство участников с предстоящей службой в армии. Снятие психофизического напряжения. Овладение и управление навыками мышечного расслабления и напряжения. Снятие	Познакомить участников с предстоящей службой в армии. Снять психофизическое напряжение. Сформировать навыки мышечного расслабления и напряжения.	Упражнение «Знакомство». Упражнение «Зеркало». Лекция-беседа «Служба в армии». Упражнение «Нарисуй и передай». Упражнение «Шарик». Упражнение «Лимон».	90 минут

эмоционального напряжения.		Упражнение «Звуковая	

Продолжение таблицы 2.1

1	2	3	4
		гимнастика». Упражнение «Тряпичная кукла и солдат». Дыхательные упражнения.	
Формирование знаний о нервно-психическом напряжении. Снятие психического и физического напряжения. Формирование уверенности.	Сформировать теоретические знания о нервно-психическом напряжении. Снять психологическое и физическое напряжение. Сформировать навыки уверенности в себе.	Упражнение «Сквозь кольцо». Лекция-беседа «Что такое нервно-психическое напряжение». Упражнение «Постепенное расслабление мышц». Упражнение «Круг уверенности». Упражнение «Итоги занятия».	90 минут
Формирование знаний о	Сформировать знания о	Упражнение «Общий ритм».	90 минут

психической саморегуляции. Развить умение	психической саморегуляции. Развить навыки	Упражнение «Мое настроение». Лекция	

Продолжение таблицы 2.1

1	2	3	4
контролировать свое тело. Овладение психогимнастикой	контроля над своим телом.	Психологическая саморегуляция». Упражнение «Саморегуляция» Упражнение «Лукошко» Упражнение «Знак бесконечности».	
Формирование знаний о тревожности. Развить умение владеть мышцами лица, рук, ног и т.д. Снизить мышечное напряжение. Отработка навыка уверенности поведения,	Сформировать знания о тревожности, как психологического состояния. Сформировать навыки умения владеть мышцами лица, рук, ног и т.д.	Упражнение «Станьте в круг». Упражнение «Тревожность». Упражнение «Скульптура». Упражнение «Лобо-затылочное». Ситуация «Три ответа». Упражнение «Щепки на реке».	90 минут

навыков бесконфликтного общения.			
Формирование знаний о	Сформировать знания о	Упражнение «Комплимент».	90 минут

Продолжение таблицы 2.1

1	2	3	4
саморегуляции и преодолению страха. Уменьшение тревожности. Разрядка агрессивных эмоций.	саморегуляции. Снизить тревожность.	Лекция «Саморегуляция и преодоление страха». Упражнение «Дыхание». Упражнение «Успокаивающее дыхание». Упражнение «Медитация». Техника глубокого дыхания.	
Развитие навыка анализа поведения. Психогимнастика. Снижение тревожности.	Сформировать навыки анализа поведения. Снизить уровень тревожности, и напряжения.	Упражнение «Испорченный телефон». Упражнение «Разговор с собой».	90 минут

Снижение напряжения. Эмоциональная разрядка.		Гимнастика для глаз Упражнение «Дыхание ХА». Упражнение «Лесенка».	

Продолжение таблицы 2.1

1	2	3	4
		Упражнение «Бумажный мячик».	
Развитие навыков уверенного поведения и уверенности в себе. Снятие напряжения, избавление о негативных эмоций.	Сформировать навыки уверенного поведения. Избавиться от негативных эмоциональных состояний.	Упражнение «Молекулы». Упражнение «Я в лучах солнца». Упражнение «Как расслабить мышцы». Упражнение «Стряхни». Упражнение «Веселая гусеница».	90 минут
Формирование знаний о психологической устойчивости. Снятие	Сформировать знания о психологической устойчивости. Снять	Упражнение «Приветственная фраза» Лекция «Что такое	90 минут

тревожности и напряжения. Повышение общего тонуса.	напряжение и тревожность. Повысить общий «тонус».	психологическая устойчивость» Релаксация Дыхательные упражнения Упражнения на повышение	

Продолжение таблицы 2.1

1	2	3	4
		общего тонуса. Групповой рисунок	
Создание позитивного настроения на будущее. Снижение психофизического напряжения. Повышение самооценки.	Создать позитивное настроение. Снизить психофизическое напряжение. Повысить самооценку.	Упражнение «Приветствие» Упражнение «Передай другому» Упражнение «Мое будущее» Упражнения для саморегуляции Упражнение «Я ценю себя»	90 минут
Формирование знаний о развитии настойчивости. Снижение психофизического	Сформировать знания о развитии настойчивости. Снизить	Упражнение «Коллаж» Упражнение «Мисисс Мамбл» Лекция	90 минут

напряжения.	психофизическое напряжение.	«настойчивость» Упражнение «Осознанное дыхание» Быстрая релаксация	
Снятие мышечных	Снять мышечные зажимы.	Упражнение «Кенгуру».	90 минут

Продолжение таблицы 2.1

1	2	3	4
зажимов. Формирование знаний о самообладании. Снижение психологического напряжения. Достижение состояния эмоциональной разрядки.	Сформировать знания о самообладании. Снять психологическое напряжение.	Упражнение «Прогулки по сказочному лесу». Лекция «самообладание». Дыхательная релаксация Упражнение «Формула любви к себе».	90 минут
Повысить самооценку, развить эмпатию Снять мышечные зажимы. Укрепление нервной системы.	Повышение самооценки, развитие эмпатии. Снять психологическое напряжение,	Упражнение «Восковая палочка». Упражнение «Недотроги». Релаксация. Дыхательные	90 минут

Снятие психологического напряжения. Настрой на позитивное будущее. Повышение уверенности в себе.	мышечные зажимы. Повысить уверенность в себе.	упражнения. Релаксация «Звуки природы». Упражнение «Позитивное будущее». Упражнение «Я ценю себя».	

Окончание таблицы 2.1

1	2	3	4
Осознание внутренних ресурсов.			

2.4 Анализ результатов апробации программы

Для оценки эффективности профилактической программы нами были проведены повторно методики оценки психологической готовности юношей к службе. Полученные повторные результаты исследования по методике «Прогноз» направленный на нервно-психологическую устойчивость, и изложены в Приложении 8.

Проанализировав данные на рисунке 2.5, наглядно сравнили результаты уровня НПУ респондентов в процентном соотношении и на рисунке 2.6 общий показатель НПУ в процентном соотношении после прохождения профилактической программы.

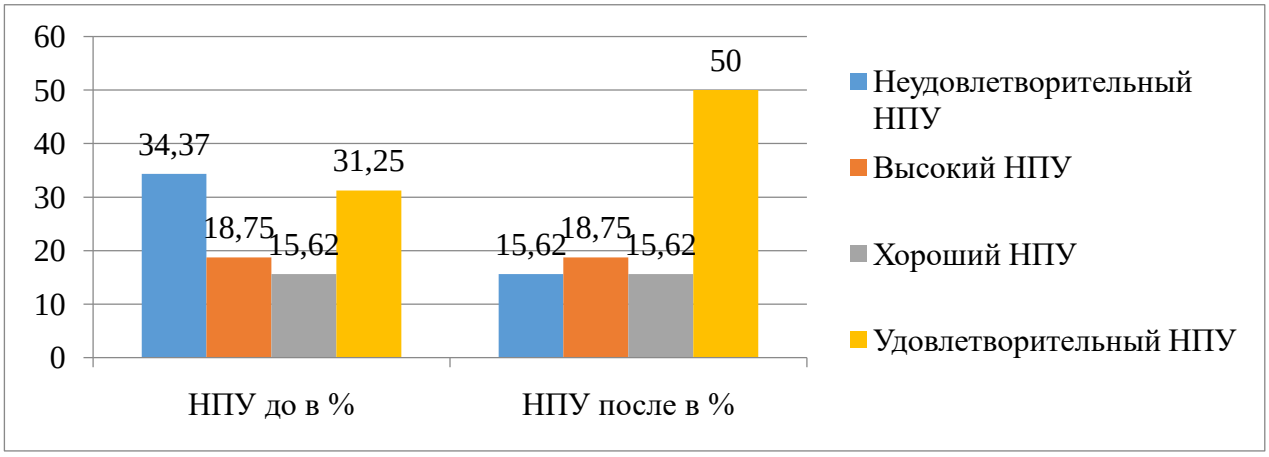

Рис 2.5 Сравнительный анализ данных по методике «Прогноз» до и после прохождения программы

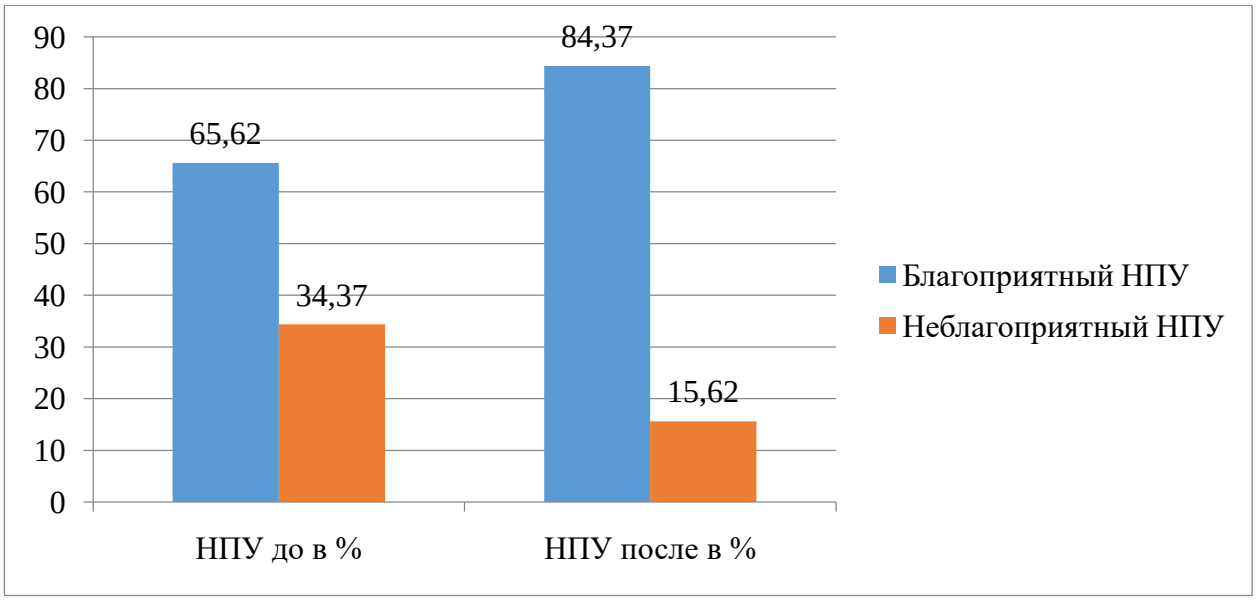

Рис 2.6 Сравнительный анализ данных по методике «Прогноз» до и после внедрения программы

Таким образом, выявлено, что у респондентов после проведения повторного диагностирования выражен удовлетворительный уровень – 50% (16 человек). Это говорит о том, что нервно-психические срывы у респондентов маловероятны только в определенных негативных условиях.

Высокий уровень НПУ составил 18,75% (6 человек) и хороший уровень – 15,62% (5 человек). У этих респондентов не проявляются нервно-психические

срывов, они адекватно реагируют на конфликтные и проблемные ситуации, не проявляют негативных эмоций и умеют их сдерживать и управлять ими. Неудовлетворительный уровень НПУ составил 15,62 (5 человек). Это говорит о том, что у респондентов высокая вероятность нервно-психических срывов.

Сравнив данные респондентов, можно утверждать, что наша программа эффективна, так как в итоге, 84,37% (27 человек) стали иметь благоприятный НПУ и 15,62% (5 человек) все еще имеют не благоприятный НПУ. Однако, динамика улучшения наблюдается.

Повторное исследование уровня тревожности у юношей проводилось после участия в программе по методике «Измерение уровня тревожности» Дж. Тейлора, и изложены в Приложении 9.

На рисунке 2.7 отображено сравнение уровней тревожности респондентов в процентном соотношении.

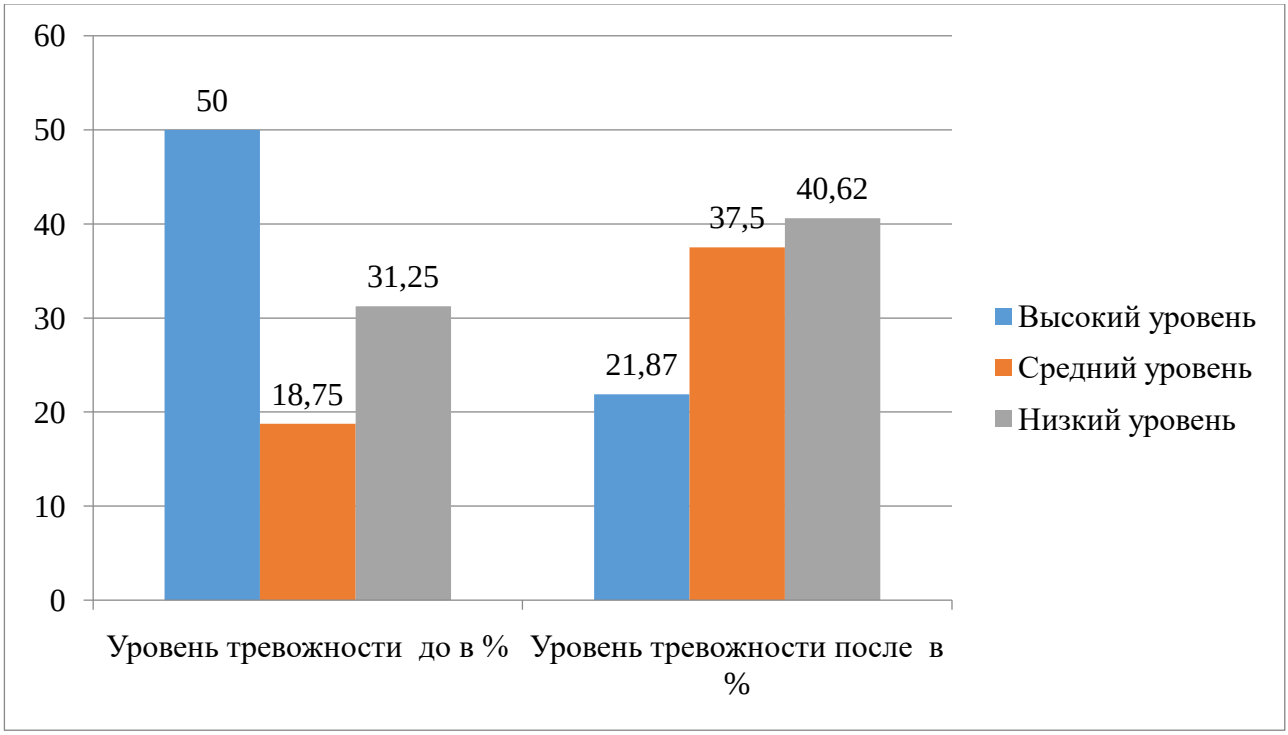

Рис 2.7 Сравнительный анализ данных по методике «Измерение уровня тревожности» Тейлора до и после участия в программе

Сравнив первоначальные результаты с повторными диагностическими данными, нами замечено, что низкий уровень тревожности у обследуемых юношей повысился с 31,25% до 40,62%.Средний уровень тревожности тоже изменился, повысился с 18,75% до 37,50%. Высокий уровень тревожности снизился с 50% до 21,87%.

Таким образом, мы наблюдаем положительную динамику по уровню тревожности, т.е. после профилактической программы тревожность у респондентов уменьшилась.

Повторное исследование по опроснику А. В. Зверькова и Е. В. Эйдмана «Исследование волевой саморегуляции», изложены в приложении 10.

Результаты в процентном соотношении в динамике, представлены на рисунке 2.8 ниже.

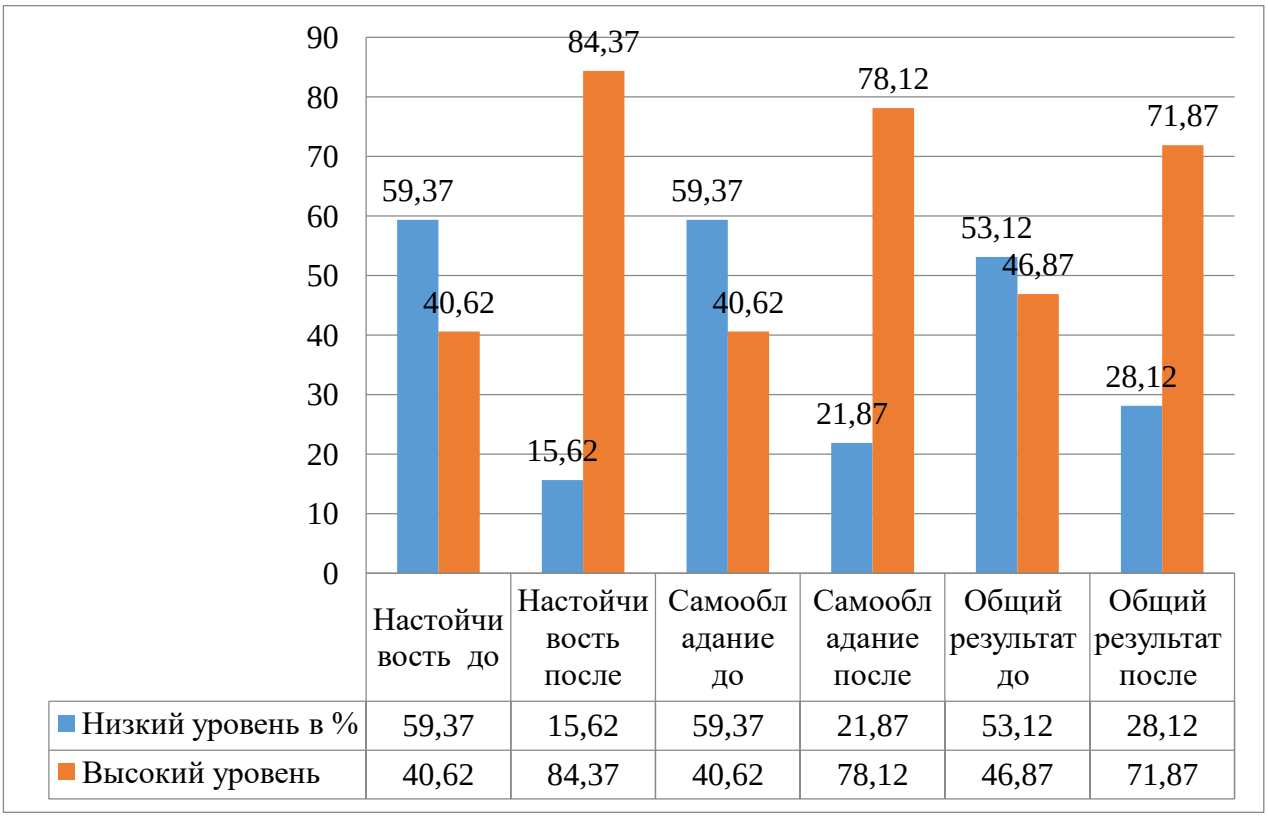

Рис 2.8 Результаты в динамике по опроснику А. В. Зверькова и Е. В. Эйдмана «Исследование волевой саморегуляции»

Сравнив первичные данные с повторными результатами, выявлено, что низкий уровень настойчивости снизился с 59,37% до 15,62%. Высокий же уровень повысился с 40,62% до 84,37%. Низкий уровень самообладания снизился с 59,37% до 21,87%. Высокий уровень повысился с 40,62% до 78,12%.

Таким образом, динамика саморегуляции у респондентов, после участия в программе улучшилась. Высокий уровень общей саморегуляции повысился с 46,87% до 71,87%. Низкий же уровень снизился с 53,12% до 28,12%.

Данные статистической обработки результатов представлены в таблице.

Критические значения для N=32, $p \leq 0.05$ (1,99); $p \leq 0.01$ (2,62). Достоверные различия, отмечены как H_1.

Таблица 2.2

Результаты критерий Стьюдента

Шкалы	Настойчивость	Самообладание	Общий уровень саморегуляции	Тревожность	НПУ
Значения	2,7	2,8	3,6	2,8	3,1

Таким образом, статистическая обработка данных показала достоверность различий результатов исследования до участия в программе и после неё. Гипотеза подтвердилась, разработанная в ходе исследования «Программа по повышению психологической готовности юношей к призыву на военную службу» повысит психологическую готовность юношей к призыву на военную службу.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Психологическая готовность – сложное психическое состояние, в котором проявляются как психические процессы, так и качества личности в целом. В отечественной психологии отсутствует единая трактовка структуры психологической готовности, поскольку все авторы выделяют различные компоненты психологической готовности человека к деятельности. В структуру психологической готовности входит совокупность, как личностного компонента – характерные черты мотивов, интересов и отношений к деятельности, также положительные качества личности, которые важны для эффективной, плодотворной работы, так и операционального – система знаний, общетрудовые умения и навыки. Рассмотрим структурные компоненты психологической готовности.

Основной целью формирования психологической готовности у допризывников является профилактика развития психической дезадаптации в процессе прохождения военной службы. Под психологической готовностью к прохождению военной службы понимается необходимый и достаточный уровень психологического развития, достигаемый юношами к 18-летнему возрасту. Одним из важных компонентов психологической готовности является эмоционально-волевой компонент.

Юношеский возраст – период жизни человека между подростковым возрастом и взрослостью. Важный момент юношеского возраста – это отношение к себе. В данный возрастной период для молодого человека открывается свой внутренний мир, сквозь призму которого оценивается мир внешний, происходит самоосмысление личности, поиск своей сущности и смысла своего существования, осмысление своих мотивов и ценностей. К числу объективных причин, снижающих желание юношей служить в армии, можно отнести различные последствия многолетнего экономического кризиса. Вопросы формирования психологической готовности юношей к службе в

Вооруженных силах рассматривались рассматривали многие авторы. Психологическая готовность допризывника к военной службе представляет собой результат специальной психологической подготовки и рассматривается как состояние, предшествующее служебной деятельности. С целью профилактики дезадаптации к военной службе необходимым условием является психологическая подготовка, которая включает в себя систему мероприятий по формированию у допризывников состояния психологической готовности. Подготовка молодежи к военной службе является важным компонентом не только военной безопасности, но и строительства гражданского общества Российской Федерации и представляет собой процесс обучения и воспитания юношей, формирования у них убеждений, знаний, навыков и умений, необходимых для исполнения общих и специальных должностных обязанностей военной службы.

Для выявления психологической готовности юношей к призыву на военную службу, нами проведено эмпирическое исследование. В нем приняли участие 32 юноши. В исследовании использовались следующие методики: «Прогноз», направленная на оценку нервно-психологической устойчивости; «Измерение уровня тревожности» Тейлора; тест-опросник А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана «Исследование волевой саморегуляции».

Эмпирическое исследование состояла из нескольких этапов. Первичные результаты респондентов выявили выраженный благоприятный уровень НПУ у 65,62% и неблагоприятный у 34,37% юношей. Уровень тревожности составил низкий уровень у 31,25%, высокий у 18,75% юношей. Наиболее выраженым был низкий уровень саморегуляции у 53,12%, низкий уровень был у 46,87% юношей.

На основании полученных данных нами была разработана и апробирована программа по повышению психологической готовности юношей призывного возраста к службе в армии. После реализации программы юноши, проходившие программу, повторно участвовали в обследовании по тем же методкам, что и до программы. В результате использования программы уровень НПУ повысился,

благоприятный НПУ имеют 84,37% юношей (27 человек из 32). Так же выявлена положительная по уровню тревожности, т.е. после программы тревожность респондентов уменьшилась. Динамика саморегуляции у респондентов тоже улучшилась. По данным статистической обработки результатов, полученные результаты статистически достоверны.

Таким образом, гипотеза: разработанная нами программа повысит психологическую готовность юношей к призыву на военную службу подтверждена.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Асриев, А. Ю. История кадетского образования России. Обзор системных исследований / А. Ю. Асриев // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2019. – № 5 – С. 7 – 19.
2. Боленко, Ю. Б. Психологическая готовность как компонент профессиональной подготовки специалиста / Ю. Б.Боленко // Вестник Восточно- Сибирского института МВД России. – 2019. – № 9. – 23 с.
3. Бондаренко, А. В. Формирование социального опыта курсантов военного вуза : автореф. дис. … канд. психол. наук / А. В. Бондаренко – Москва, 2018. – 26 с.
4. Бондарь, Н. Г. Психологическая готовность юношей к службе в вооруженных силах Российской Федерации / Н. Г. Бондарь // Гуманитарные науки. – 2018. – № 6. – 69 с.
5. Водяха, С.А. Смысл жизни как основа психологического благополучия личности / С. А. Водяха; Психология образования: вчера, сегодня, завтра: материалы Международной научно-практической конференции. – Екатеринбург, 2018. – 166 с.
6. Водяха, Ю. Е. Внутриличностный конфликт: междисциплинарный подход / Ю. Е. Водяха, М. Л. Мельникова. – Екатеринбург : Вектор, 2019. – 47 с.
7. Ганюшкин, А. Д. Исследования состояния психической готовности человека к деятельности в экстремальных условиях / А. Д. Ганюшкин. – Москва : Просвещение, 2018. – 126 с.
8. Деркач, А. А. Акмеология: пути достижения вершин профессионализма: учебное пособие / А. А. Деркач, Н. В. Кузнецов. – Москва : Смысл, 2020. –168 с.
9. Донцов, Д. А. Психологические особенности юношеского (студенческого) возраста / Д. А. Донцов, М. В. Донцова // Образовательные технологии: изд. – Москва : Наука, 2019. – № 2. – С. 34 – 42.

10. Дьяченко, М. И. Психологическая готовность / М. И. Дьяченко, Л. А. Кандыбович. — Москва : Наука, 2018. – 350 с.

11. Дьяченко, М. И. Психологические проблемы готовности к деятельности / М. И. Дьяченко, Л. А. Кандыбович. – Минск: БГУ, 2018. – 176 с.

12. Дьяченко, М. И. Психология высшего образования / М. И. Дьяченко, Л. А. Кандыбович. – Минск: БГУ, 2019. – 154 с.

13. Ефимов, М. В. Исследование влияния формирования эмоционального компонента психологической готовности на успешность воинского труда и адаптацию к военной службе (на примере солдат молодого пополнения) / М. В. Ефимов // Сибирский педагогический журнал. – 2018. – № 10. – С. 309 – 317.

14. Жукова, В. Ф. Психолого-педагогический анализ категории «психологическая готовность» / В. Ф. Жукова // Известия Томского политехнического университета. – 2019. – № 6. – С. 117 – 121.

15. Ильин, Е. П. Дифференциальная психология профессиональной деятельности / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2018. – 432 с.

16. Крюкова, Т. Б. Современные подходы к исследованию проблемы психологической готовности к деятельности в электроэнергетической сфере Т. Б. Крюкова // Вестник ИГЭУ. – 2019. – № 1. – С. 155 – 160.

17. Кузьмин, В. И. Военно-патриотическое воспитание в процессе подготовки молодежи к воинской службе : дис. кан. пед. наук / В. И. Кузьмин. – Москва : МГобл. ун-т, 2018. – 180 с.

18. Кузнецова, Л. Э. Формирование психологической готовности юношей к прохождению обязательной военной службы в ВС РФ с точки зрения ресурсного подхода / Л. Э. Кузнецова. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2018. – № 3 (38). – С. 324 – 327.

19. Кучерявенко, И. А. Проблема психологической готовности к профессиональной деятельности / И. А. Кучерявенко // Молодой ученый. – 2019. – № 12. – Т.2. – С. 60 – 62.

20. Левитов, Н. Д. Психология труда: учебник / Н. Д. Левитов. – Москва :

Учпедгиз, 2018. – 332 с.

21. Лутовинов, В. И. Военно-патриотическое воспитание российской молодежи / В. И. Лутовинов. – Москва : РАГС , 2019. – 170 с.

22. Мачульская, И. А. Психологические особенности военно-профессиональной ориентации военнослужащих по призыву / И. А. Мальчулськая // Территория науки. – 2019. – № 2 – С. 40 – 46.

23. Минюрова, С. А. Психология развития / С. А. Минюрова– Екатеринбург : Вектор, 2019. – 72 с.

24. Мясищев, В. Н. Избранные психологические труды / В. Н. Мясищев; под ред. А. А. Бодалева. – Москва : Московского психолого-социального института, 2018. – 102 с.

25. Петрошенко, А. И. Основные пути и методы воспитания у подчиненных высокой ответственности за несение караульной и внутренней служб, боевого дежурства /А. И. Петрошенко // Ориентир. – 2018. – 156 с.

26. Попов, А. И. Понятие установки в зарубежной и отечественной психологии / А. П. Попов // Научное обозрение. Гуманитарные науки. – 2018. – № 4. – С. 67 – 71.

27. Поляков, С. П. Модернизация педагогической системы подготовки молодежи к военной службе в Российской Федерации / С. П. Поляков. – Москва : Смысл, 2020. – 112 с.

28. Приймак, Е. Н. Психологическое сопровождение военнослужащих на этапе социализации в рядах Вооружѐнных сил: методические рекомендации / Е. Н. Приймак. – Москва : КРЕДО, 2019. – 228 с.

29. Психология. Словарь / А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский. – Москва : Феникс, 2018. – 964 с.

30. Рындина, О. Г. Социально-психологическая готовность допризывной молодежи к службе в Российской армии : дис. канд. психол. наук / О. Г. Рындина. – Чебоксары, 2018. – 217 с.

31. Санжаева, Р. Д. Психологические механизмы формирования готовности человека к деятельности: дис. д-ра психол. наук / Р. Д. Санжаева. –

Новосибирск, 2018. – 354 с.

32. Семянищева, П. А. Психологические ресурсы преодоления стресса в ситуации отраслевых организационных изменений (на контингенте военнослужащих) / П. А. Семянищева // Вестник Московского университета. Психология. – 2018. – № 1. – С. 123 – 135.

33. Солдатова, Е. Л. Психология нормативных кризисов взрослости. / Е. Л. Солдатова // Челябинск : ЮУрГУ, 2018. – № 31. – С. 39 – 47.

34. Тихомирова, Ю. М. Теоретический анализ структурных компонентов психологической готовности к профессиональной деятельности / Ю. М. Тихомирова // Психологические науки: теория и практика : материалы II Междунар. науч. конф. – Москва : Буки-Веди, 2019. – С. 6 – 9.

35. Трубе, Э. И. Особенности психологической готовности учащихся старших классов к службе в армии / Э. И. Трубе // Теоретические и практические вопросы психологии и педагогики. – 2015. – № 2. – С. 251 – 253.

36. Трубин, Ю. В. Педагогическая подготовка молодежи к военной службе : автореф. дис. / Ю. В. Трубин. – Санкт-Петербург : Питер, 2018. – 103 с.

37. Трубин, Ю. В. Подготовка граждан к военной службе в современных условиях / Ю. В. Трубин // Качество образования в условиях реализации ФГОС нового поколения: мат-лы VII Международ. науч.-практ. конф. – Омск : ОмГПУ, 2019. – 156 с.

38. Тулупьева, Т. В. Психологическая защита и особенности личности в юношеском возрасте : дис. ... канд. психол. наук / Т. В. Тулупьева. – Санкт-Петербург, 2018. – 173 с.

39. Фельдштейн, Д. И. Возрастная и педагогическая психология: Избранные психологические труды / Д. И. Фельдштейн. – Москва : МПСИ, 2018. – 427 с.

40. Черепанова, Л. Г. Личностное становление в юношеском возрасте через участие в волонтерской деятельности / Л. Г. Черепанова // Проблемы и перспективы развития образования: материалы Междунар. науч. конф. – Пермь : Меркурий, 2018. – С. 25 – 28.

41. Шапеев, А. С. Становление субъектности в период перехода к юношескому возрасту как предмет содействия развитию старшеклассника / А. С. Шапеев // Социально-психологические проблемы ментальности / менталитета. – 2018. – № 11. – С. 250 – 255.

42. Шолохов, М. Я. Итоги мониторинга отношения к службе ВС РФ учащихся допризывников образовательных учреждений ЮЗАО / М. Я. Шолохов, В. А. Тугов, И. И. Желнов. – Москва : Смысл, 2018. – 364 с.

Приложение 1

Методика «Прогноз»

Текст опросника:

1. Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что лучше о. них никому не рассказывать.

2. Запоры у меня бывают редко (или не бывают совсем).

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

4. Бывают случаи, что я не сдерживаю своих обещаний.

5. У меня часто болит голова.

6. Иногда я говорю неправду.

7. Раз в неделю или чаще я безо всякой видимой причины ощущаю жар во всем теле.

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

9. Бывает, что я сержусь.

10. Теперь мне трудно надеяться на то, что я чего-нибудь добьюсь в жизни.

11. Бывает, что я откладываю на завтра то, что нужно сделать сегодня.

12. Я охотно принимаю участие в собраниях и других общественных мероприятиях.

13. Самая трудная борьба для меня – борьба с самим собой.

14. Мышечные судорога и подергивания у меня бывают редко (или не бывают совсем).

15. Иногда, когда я неважно себя чувствую, я бываю раздражительным.

16. Я довольно безразличен к тому, что со мной будет.

17. В гостях я держусь за столом лучше, чем дома.

18. Если мне не грозит штраф и машин поблизости нет, я могу перейти улицу там, где мне хочется, а не там, где положено.

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

20. Мне часто говорят, что я вспыльчив.

21. В детстве у меня была такая компания, где все старались всегда и во всем стоять друг за друга.

22. В игре я предпочитаю выигрывать.

23. Последние несколько лет большую часть времени я чувствую себя хорошо.

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

25. Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных друзей, это как бы придает мне вес в собственных глазах.

26. Я был бы довольно спокоен, если бы у кого-нибудь из моей семьи были

неприятности.

Продолжение приложения 1

27. С моим рассудком творится что-то неладное.

28. Меня беспокоят сексуальные (половые) вопросы.

29. Когда я пытаюсь что-то сказать, то часто замечаю, что у меня дрожат руки.

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

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

32. Думаю, что я человек обреченный.

33. Я ссорюсь с членами моей семьи очень редко.

34. Бывает, что я с кем-нибудь немного посплетничаю.

35. Часто я вижу сны, о которых лучше никому не рассказывать.

36. Бывает, что при обсуждении некоторых вопросов я особенно не задумываюсь, соглашаюсь с мнением других.

37. В школе я усваивал материал медленнее, чем другие.

38. Моя внешность меня, в общем устраивает.

39. Я вполне уверен в себе.

40. Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужденным или взволнованным.

41. Кто-то управляет моими мыслями.

42. Я ежедневно выпиваю необычно много воды.

43. Бывает, что неприличная или даже непристойная шутка вызывает у меня смех.

44. Счастливее всего я бываю, когда я один.

45. Кто-то пытается воздействовать на мои мысли.

46. Я люблю сказки Андерсена.

47. Даже среди людей я обычно чувствую себя одиноким.

48. Меня злит, когда меня торопят.

49. Меня легко привести в замешательство.

50. Я легко теряю терпение с людьми.

51. Часто мне хочется умереть.

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

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

54. К вопросам религии я отношусь равнодушно, она меня не занимает.

55. Приступы плохого настроения бывают у меня редко.

56. Я заслуживаю сурового наказания за свои поступки.

57. У меня были очень необычные мистические переживания.

58. Мои убеждения и взгляды непоколебимы.

59. У меня бывают периоды, когда из-за волнения я теряю сон.

Продолжение приложения 1

60. Я человек нервный и легковозбудимый.

61. Мне кажется, что обоняние у меня такое же, как и у других (не хуже).

62. Все у меня получается плохо, не так, как надо.

63. Я почти всегда ощущаю сухость во рту.

64. Большую часть времени я чувствую себя усталым.

65. Иногда я чувствую, что близок к нервному срыву.

66. Меня очень раздражает, что я забываю, куда кладу вещи.

67. Я очень внимательно отношусь к тому, как я одеваюсь.

68. Приключенческие рассказы мне нравятся больше, чем рассказы о любви.

69. Мне очень трудно приспособиться к новым условиям жизни, работы, переход к любым новым условиям жизни, работы, учебы кажется невыносимо трудным.

70. Мне кажется, что по отношению именно ко мне особенно часто поступают несправедливо.

71. Я часто чувствую себя несправедливо обиженным.

72. Мое мнение часто не совпадает с мнением окружающих.

73. Я часто испытываю чувство усталости от жизни, и мне не хочется жить.

74. На меня обращают внимание чаще, чем на других.

75. У меня бывают головные боли и головокружения из-за переживаний.

76. Часто у меня бывают периоды, когда мне никого не хочется видеть.

77. Мне трудно проснуться в назначенный час.

78. Если в моих неудачах кто-то виноват, я не оставлю его безнаказанным.

79. В детстве я был капризным и раздражительным.

80. Мне известны случаи, когда мои родственники лечились у невропатологов, психиатров.

81. Иногда я принимаю валериану, элениум и другие успокаивающие средства.

82. Среди моих близких родственников есть лица, привлекавшиеся к уголовной ответственности.

83. У меня были приводы в милицию.

84. В школе я учился плохо, бывали случаи, когда меня хотели оставить (оставляли) на второй год.

Окончание приложения 1

Ключ: Шкала искренности: Нет (-): 1,4,6,8,9, 11,16,17, 18, 22,25, 31,34,36,43

Шкала нервно-психической устойчивости: Да (+): 3,5,7,10,15, 20, 26, 27, 29, 32, 33, 35, 37, 40, 41, 42, 44, 45, 47, 48, 49, 50,51,52,53,56, 57, 59, 60, 62,63, 64,65,66, 67,69, 70,71,72, 73, 74, 75,76,77,78,79,80,81,82, 83,84; Нет (-):2,12,13,14, 19,21,23,24, 28, 30, 38, 39, 46, 54, 55, 58, 61,68

Приложение 2

Методика «Измерение уровня тревожности», Дж. Тейлора

Тестовый материал

1. Обычно я спокоен и вывести меня из себя нелегко.
2. Мои нервы расстроены не более, чем у других людей.
3. У меня редко бывают запоры.
4. У меня редко бывают головные боли.
5. Я редко устаю.
6. Я почти всегда чувствую себя вполне счастливым
7. Я уверен в себе.
8. Практически я никогда не краснею.
9. 9. По сравнению со своими друзьями я считаю себя вполне смелым человеком.
10. Я краснею не чаще, чем другие.
11. У меня редко бывает сердцебиение.
12. Обычно мои руки достаточно теплые.
13. Я застенчив не более чем другие.
14. Мне не хватает уверенности в себе.
15. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.
16. У меня бывают периоды такого беспокойства, что я не могу усидеть на месте.
17. Мой желудок сильно беспокоит меня.
18. 18. У меня не хватает духа вынести все предстоящие трудности.
19. Я хотел бы быть таким же счастливым, как другие.
20. Мне кажется порой, что передо мной нагромождены такие трудности, которые мне не преодолеть.
21. Мне нередко снятся кошмарные сны.
22. Я замечаю, что мои руки начинают дрожать, когда я пытаюсь что-либо сделать.
23. У меня чрезвычайно беспокойный и прерывистый сон.
24. Меня весьма тревожат возможные неудачи.
25. Мне приходилось испытывать страх в тех случаях, когда я точно знал, что мне ничто не угрожает.
26. Мне трудно сосредоточиться на работе или на каком-либо задании.
27. Я работаю с большим напряжением.
28. Я легко прихожу в замешательство.
29. Почти все время испытываю тревогу из-за кого-либо или из-за чего-либо.
30. Я склонен принимать все слишком всерьез.

31. Я часто плачу.
32. Меня нередко мучают приступы рвоты и тошноты.
33. Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство желудка.
34. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.
35. Мне очень трудно сосредоточиться на чем-либо.
36. Мое материальное положение весьма беспокоит меня.
37. 37. Нередко я думаю о таких вещах, о которых ни с кем не хотелось бы говорить.
38. У меня бывали периоды, когда тревога лишала меня сна.
39. Временами, когда я нахожусь в замешательстве, у меня появляется сильная потливость, что очень смущает меня.
40. Даже в холодные дни я легко потею.
41. Временами я становлюсь таким возбужденным, что мне трудно заснуть.
42. Я — человек легко возбудимый.
43. Временами я чувствую себя совершенно бесполезным.
44. Порой мне кажется, что мои нервы сильно расшатаны, и я вот-вот выйду из себя.
45. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.
46. Я гораздо чувствительнее, чем большинство людей.
47. Я почти все время испытываю чувство голода.
48. Иногда я расстраиваюсь из-за пустяков.
49. Жизнь для меня связана с необычным напряжением.
50. Ожидание всегда нервирует меня.

Обработка. В 1 балл оцениваются ответы «да» к высказываниям 6, 7, 9, 11, 12, 13, 15, 18, 21, 23, 24, 25, 26, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 42, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 53, 54, 56, 60 и ответы «нет» к высказываниям 1, 3, 4, 5, 8, 14, 17, 19, 22, 39, 43, 52, 57, 58.

Лживыми считаются ответы «да» к пунктам 2, 10, 55 и «нет» к пунктам 16, 20, 27, 29, 41, 51, 59.

Приложение 3

«Исследование волевой саморегуляции», А. В. Зверькова, Е. В. Эйдман

Опросник:

1. Если что-то не клеится, у меня нередко появляется желание бросить это дело

2. Я не отказываюсь от своих планов и дел, даже если приходится выбирать между ними и приятной компанией

3. При необходимости мне нетрудно сдержать вспышку гнева

4. Обычно я сохраняю спокойствие в ожидании опаздывающего к назначенному времени приятеля.

5. Меня трудно отвлечь от начатой работы.

6. Меня сильно выбивает из колеи физическая боль.

7. Я всегда стараюсь выслушать собеседника, не перебивая, даже если не терпится ему возразить.

8. Я всегда «гну» свою линию.

9. Если надо, я могу не спать ночь напролет (например, работа, дежурстве) и весь следующий день быть в «хорошей форме».

10. Мои планы слишком часто перечеркиваются внешними обстоятельствами.

11. Я считаю себя терпеливым человеком.

12. Не так-то просто мне заставить себя хладнокровно наблюдать волнующее зрелище.

13. Мне редко удается заставить себя продолжать работу после серии обидных неудач.

14. Если я отношусь к кому-то плохо, мне трудно скрывать свою неприязнь к нему.

15. При необходимости я могу заниматься своим делом в неудобной и неподходящей обстановке.

16. Мне сильно осложняет работу сознание того, что ее необходимо во что бы то ни стало сделать к определенному сроку.

17. Считаю себя решительным человеком.

18. С физической усталостью я справляюсь легче, чем другие.

19. Лучше подождать только что ушедший лифт, чем подниматься по лестнице.

20. Испортить мне настроение не так-то просто.

21. Иногда какой-то пустяк овладевает моими мыслями, не дает покоя, и я никак не могу от него отделаться.

22. Мне труднее сосредоточиться на задании или работе, чем другим.

23. Переспорить меня трудно.

24. Я всегда стремлюсь довести начатое дело до конца.

25. Меня легко отвлечь от дел.

26. Я замечаю иногда, что пытаюсь добиться своего наперекор объективным обстоятельствам.

27. Люди порой завидуют моему терпению и дотошности.

28. Мне трудно сохранить спокойствие в стрессовой ситуации.

29. Я замечаю, что во время монотонной работы невольно начинаю изменять способ действия, даже если это порой приводит к ухудшению результатов.

30. Меня обычно сильно раздражает, когда «перед носом» захлопываются двери уходящего транспорта или лифта.

Ключ для подсчета индексов волевой саморегуляции.

Общая шкала: 1-, 2+, 3+, 4+, 5+,6-, 7+, 9+, 10-, 11+, 13-, 14-, 16-, 17+, 18+, 20+, 21-, 22-, 24+, 25-, 27+, 28-, 29-, 30-

«Настойчивость»: 1-, 2+, 5+, 6-, 9+, 10-, 11+, 13-, 16-, 17+, 18+, 20+, 22-, 24+, 25-, 27+

«Самообладание»: 3+, 4+, 5+, 7+, 13-, 14-, 16-, 21-, 24+, 27+, 28-, 29-, 30-

Приложение 4

Табл. 1, п. 4

Первичные результаты респондентов по методике «Прогноз»

№ респондента	Общий балл	Уровень НПУ	Прогноз
1	2	3	4
1.	30	Неудовлетворительная	Неблагоприятный
2.	12	Хорошая	Благоприятный
3.	16	Удовлетворительная	Благоприятный
4.	10	Хорошая	Благоприятный
5.	21	Удовлетворительная	Благоприятный
6.	30	Неудовлетворительная	Неблагоприятный
7.	30	Неудовлетворительная	Неблагоприятный
8.	8	Высокая	Благоприятный
9.	13	Хорошая	Благоприятный
10.	16	Удовлетворительная	Благоприятный
11.	29	Неудовлетворительная	Неблагоприятный
12.	14	Удовлетворительная	Благоприятный
13.	29	Неудовлетворительная	Неблагоприятный
14.	8	Высокая	Благоприятный
15.	16	Удовлетворительная	Благоприятный
16.	12	Хорошая	Благоприятный
17.	17	Удовлетворительная	Благоприятный
18.	5	Высокая	Благоприятный
19.	8	Высокая	Благоприятный
20.	29	Неудовлетворительная	Неблагоприятный
21.	14	Удовлетворительная	Благоприятный
22.	3	Высокая	Благоприятный
23.	29	Неудовлетворительная	Неблагоприятный
24.	30	Неудовлетворительная	Неблагоприятный
25.	2	Высокая	Благоприятный
26.	12	Хорошая	Благоприятный
27.	15	Удовлетворительная	Благоприятный

Окончание приложения 4

Окончание табл. 1, п. 4

1	2	3	4
28.	18	Удовлетворительная	Благоприятный
29.	26	Удовлетворительная	Благоприятный
30.	29	Неудовлетворительная	Неблагоприятный
31.	30	Неудовлетворительная	Неблагоприятный
32.	31	Неудовлетворительная	Неблагоприятный

Приложение 5

Табл. 1, п. 5

Результаты первичные по методике «Измерение уровня тревожности» Тейлор

№ респондентов	Общий балл	Уровень тревожности
1.	3	Низкий
2.	26	Высокий
3.	26	Высокий
4.	2	Низкий
5.	28	Высокий
6.	1	Низкий
7.	12	Средний
8.	32	Высокий
9.	33	Высокий
10.	26	Высокий
11.	1	Низкий
12.	2	Низкий
13.	29	Высокий
14.	14	Средний
15.	2	Низкий
16.	36	Высокий
17.	2	Низкий
18.	34	Высокий
19.	3	Низкий
20.	29	Высокий
21.	2	Низкий
22.	30	Высокий
23.	11	Средний
24.	35	Высокий
25.	40	Высокий
26.	36	Высокий
27.	10	Средний
28.	33	Высокий
29.	9	Средний
30.	39	Высокий
31.	21	Средний
32.	37	Высокий

Приложение 6

Табл. 1, п. 6

Результаты первичные Тест-опросника А. В. Зверькова и Е. В. Эйдмана «Исследование волевой саморегуляции»

№ респондентов	Настойчивость	Самообладание	Общая шкала
1.	6	3	9
2.	10	11	21
3.	5	6	11
4.	5	4	9
5.	7	4	11
6.	7	10	17
7.	12	12	24
8.	11	12	23
9.	6	5	11
10.	2	5	7
11.	13	6	19
12.	3	5	8
13.	14	3	17
14.	11	13	24
15.	5	1	6
16.	7	12	19
17.	11	11	22
18.	2	1	3
19.	11	13	24
20.	11	12	23
21.	11	13	24
22.	6	5	11
23.	5	2	7
24.	4	4	8
25.	2	3	5
26.	5	1	6
27.	14	2	16
28.	5	4	9
29.	6	5	11
30.	13	8	21
31.	11	12	23
32.	2	7	9

Приложение 7

Программа по повышению психологической готовности юношей к призыву на военную службу

1 занятие – 90 мин.

Ход:

Организационный момент.

«Знакомство». Психолог предлагает участникам представиться так, как им хотелось, чтобы их называли в группе, написать свои имена на бейджах и пользоваться ими в течение всей работы в группе.

Принимаются правила работы в группе:

- общение в группе идет по типу «здесь и теперь»;
- отказ от безличностных форм в разговоре или общении;
- акцент на чувствах;
- доверительность и искренность;
- конфиденциальность - закрытость информации;
- безоценочность суждений;
- терпимость;
- обратная связь;
- ответственность;
- забота о себе

Упражнение «Зеркало». Цель: формирование атмосферы доверия участников друг к другу и развитие сензитивности.

Группа делится на две одинаковые подгруппы и, стоя, образуют два круга – один внутри другого; участники стоят лицом друг к другу. В роли ведущих выступают участники из внешнего круга; они начинают совершать медленные движения всем телом – руками, ногами, головой, торсом. Их пары из внутреннего круга зеркально отображают эти движения как можно более точно и полно. Например: если ведущий вытягивает свою правую руку, то ведомый вытягивает левую. Через 5 минут участники упражнения меняются ролями. При выполнении упражнения не надо ни о чем задумываться, тело должно двигаться само, сознание переживает опыт следования за другим.

Обсуждение состояния каждого участника группы, обмен впечатлениями.

Основная часть.

Лекция-беседа «Служба в армии». Цель: знакомство участников с предстоящей службой в армии»

«Служба в армии – это новый этап в жизни молодого человека, требующий специальной подготовки и соответствующего настроя. Армейская деятельность является специфической и во многом отличается от жизни на «гражданке», особенно в её адаптационный период. Адаптация сопряжена с перестройкой всего уклада жизни и деятельности призывника и обычно сопровождается выраженным эмоциональным напряжением. Кроме того, необходимо адаптироваться к специфическим условиям боевой службы (например, пребыванию на корабле, в танке, прыжкам с парашютом, несению караульной службы). Поведение военнослужащего определяется не его склонностями и желаниями, а приказами и требованиями командиров. Он должен привыкнуть к жизни в новом коллективе, имеющие сложившиеся традиции и определенный психологический климат. Адаптацию к службе затрудняют также и несамокритичное отношение к себе и окружающим, безынициативность, определённая замкнутость, отсутствие некоторых навыков межличностного общения в коллективе, робость, мнительность, неумение распознавать свои возможности и занять уважаемую позицию в неформальной структуре воинского коллектива. Будущему солдату необходимо знать, что наиболее существенными факторами, способствующими негативным проявлениям призывников в период адаптации, являются слабая психологическая подготовка к трудностям армейской жизни, а также некоторые характерологические особенности молодых воинов. Важными слагаемыми психологической готовности к службе в армии являются такие черты характера как общительность, неприхотливость к бытовым условиям, трудолюбие, сдержанность, умение подчиняться командирам и начальникам, считаться с мнением коллектива. Наличие привычек поступать всегда в соответствии с общечеловеческими ценностями, постоянно работать над собой, анализировать свои действия и поступки облегчает процесс адаптации и способствует быстрому привыканию к требованиям армейской службы. События последних десятилетий радикально изменили отношение молодёжи к военной службе, сделали её в глазах многих не престижной. Сложившаяся ситуация привела к тому, что в настоящее время у значительной части призывников отсутствует позитивная мотивация к добросовестной военной службе, которую, к сожалению, многие воспринимают как неприятную неизбежность и неблагодарную повинность. Важно, чтобы вы сформировали у себя положительное отношение к военной службе как к школе жизни, как к возможности коррекции характера, как к школе профессионального мастерства и этапу профессиональной карьеры».

Обсуждение: готовы ли вы к службе? Как вы настроены положительно или отрицательно? Как служба может на вас повлиять? Чего вы опасаетесь?

Упражнение «Нарисуй и передай». Цель: снятие психофизического напряжения,

сплочение группы.

Инструкция: возьмите по листу белой бумаги и выберете самый приятный для себя цвет карандаша. Как только услышите сигнал (например, хлопок в ладоши), начинайте рисовать, что хотите. По хлопку передадите свой лист вместе с карандашом соседу слева, тот дорисовывает. Затем дальше по кругу до тех пор, пока лист не вернется назад к хозяину.

Обсуждение: Может, кто-то из вас хочет дополнить свой рисунок, а может быть, изменить что-то в нем или нарисовать новый?

Анализ: Понравилось ли вам то, что получилось? Поделитесь своими чувствами, настроением. Трудно ли было поддержать тему рисунка другого человека?

Упражнение «Шарик». Цель: овладение навыкам мышечного расслабления.

Инструкция: Одна из особенностей нашего состояния в стрессовой ситуации – это напряжение всех мышц. Но напряженные мышцы не способствуют выходу из отрицательной ситуации, ещё сильнее замыкая нас в ней. Вот почему следует усвоить прямо противоположную реакцию: расслаблять мышцы во всех тех случаях, когда возникает дискомфорт или стресс.

Расслабление мышц делает практически невозможным обычное протекание стрессовой ситуации, поскольку вы уже не сможете реагировать в этой ситуации так, как прежде. Как же достичь расслабления? Представьте себя в какой-нибудь стрессовой ситуации, отметьте, как напряглись ваши мышцы. Вообразите себя туго надутым шариком. А теперь, развяжите веревочку и представьте, как шарик спускается (на выдохе произносим: с-с-с-с-…)

Обсуждение: Что вы теперь чувствуете? Повторите упражнение еще раз.

Упражнение «Лимон». Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжили» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Насладитесь состоянием покоя.

В момент действия напряженных факторов, при росте эмоционального напряжения необходимо запустить вопросы самоконтроля: Как выглядит мое лицо? Не скован(а) ли я? Не сжаты ли мои зубы? Как я сижу? Как я дышу? Если выявлены признаки напряженности, необходимо: Произвольно расслабить мышцы. Для расслабления мимических мышц использовать следующие формулы:

- Мышцы лица расслаблены.

-Брови свободно разведены.

-Лоб разглажен.

-Расслаблены мышцы челюстей.

-Расслаблены мышцы рта.

-Расслаблен язык, расслаблены крылья носа.

-Все лицо спокойно и расслаблено.

Обратная связь

Упражнение «Звуковая гимнастика». Цель: снятие эмоционального напряжения.

Упражнение выполняется стоя с выпрямленной спиной в спокойном, расслабленном состоянии. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук. Припеваем следующие звуки:

А– воздействует на весь организм;

Е– воздействует на щитовидную железу;

И–воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О– воздействует на сердце, легкие;

У– на органы, расположенные в области живота;

Я– на работу всего организма;

М– на работу всего организма;

Х – помогает очищению организма;

ХА– помогает повысить настроение.

Обсуждение: как настроение? Что вы чувстуете?

Упражнение на расслабление «Тряпичная кукла и солдат» Цель: эта простая игра поможет расслабиться в тех случаях, когда чувствуется сильное напряжение. Быстро напрячь мускулы и затем их отпустить - это испытанный и надежный способ расслабиться.

Инструкция: Пожалуйста, все встаньте и расположитесь так, чтобы вокруг каждого из вас было свободное место. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку, как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь, примерно вот так… (Покажите эту позу.) А теперь наклонитесь вперед и расслабьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. (Покажите эту позу). Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кисти становятся мягкими, а суставы очень подвижными… Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева (10 секунд). Теперь опять станьте тряпичной куклой мягкой, расслабленной и подвижной. Снова станьте солдатом… (10

секунд). Теперь

опять тряпичной куклой… Просите курсантов попеременно быть солдатом и тряпичной куклой до тех пор, пока у Вас не сложится впечатление, что они уже вполне расслабились. Теперь встряхните руками, как будто вы хотите стряхнуть с них капельки воды. Стряхните капельки воды со спины… Теперь стряхните воду с волос… Теперь с верхней части ног и ступней…

Обсуждение: понравилось ли упражнение?

Рефлексия.

Метод регуляции дыхания состоит в повторении сочетаний глубокого вдоха с последующим продолжительным выдохом. Правильно поставленное брюшное дыхание вовлекает в дыхательный акт все легкие, увеличивая емкость, обычно задействованную в дыхании; улучшает насыщение крови кислородом. Двигающаяся диафрагма массирует органы брюшной полости, в первую очередь, печень, оживляя ее кровоснабжение. Спокойное упорядоченное дыхание способствует эмоциональному выравниванию.

Дышите быстро и часто, как бегун после пробежки. Старайтесь дышать поверхностно, грудью. За одну секунду сделайте и вдох, и выдох. Продолжительность – 20-30 секунд. Теперь сравните ваше самочувствие до упражнения и после него. Вы почувствуете определенное нервное возбуждение.

Расправьте плечи и дышите медленно и глубоко. На счет «раз, два, три, четыре» – вдох, на «раз, два, три, четыре, пять» – выдох. Выдох – длиннее. Повторите цикл вдох-выдох около пяти раз и вновь обратите внимание на свое самочувствие. Вы чувствуете гораздо больше спокойствия и расслабления, не правда ли?

А теперь вспомните, как вы дышите при мышечном усилии, например, при подъеме тяжести: вы набираете воздух в легкие, задерживаете дыхание и затем передвигаете тяжелый шкаф или стул, не правда ли? В целом, фаза вдоха является мобилизующей, фаза выдох – успокаивающей. Соответственно, выделяют успокаивающее («вечернее») и мобилизующее («утреннее») дыхание.

Обсуждение занятия: что понравилось? Как ваше настроение и самочувствие?

Ритуал прощания. Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания»

2 занятие – 90 мин.

Ход:

Организационный момент.

Приветствие. Вспоминание правил на занятии.

Упражнение «Сквозь кольцо». Цель: Создание положительного эмоциональ настроя,

умения координировать совместные действия, проявлять сплоченность, уверенность.

Участникам предлагается встать в шеренгу, взяться за руки; крайнему дается гимнастический обруч. Задача участников – не размыкая рук, «просочиться» через это кольцо так, чтобы оно, в конечном счете, оказалось на другом конце шеренги. Можно передавать кольцо, а можно, наоборот, двигаться самим, пролезая сквозь него.

Обсуждение: Что помогало выполнить упражнение, а что, наоборот, препятствовало? Было ли задание выполнено в соответствии с выдвинутым кем-то планом или каждый действовал по собственной инициативе? Как можно было бы усовершенствовать способ передачи обруча? (поднять руки вверх…).

Основная часть.

Лекция-беседа «Что такое нервно-психическое напряжение» Цели: дать возможность участникам сформулировать «научное понятие» нервно-психическое напряжение; показать многоаспектность понятия «нервно-психическое напряжение.

Психолог просит участников группы написать на листках свое определение нервно-психического напряжения. Затем, объединяясь в пары, выработать совместное определение того же термина. Попросить участников группы включить в это определение то, что, по их мнению, является сущностью этого понятия. Определение должно быть кратким и емким. После обсуждения в группах каждое определение выписывается на доске. Затем выработка совместного определения «нервно-психического напряжения» в четверках и т.д. до полного объединения группы. Ведущий должен следить за эмоциональным фоном в группе во время выполнения этого упражнения. После того, как группы представят свои формулировки, ведущий представляет заранее заготовленное определение группе. Участники имеют возможность ознакомиться с существующими определениями и высказать свое отношение к ним.

Обсуждение. Ведущий задает следующие вопросы: Что отличает каждое определение? Есть ли что-то, что объединяет какие-то из предложенных определений? Какое определение наиболее удачно? Можно ли дать одно определение понятию «нервно-психическое напряжение»?

Упражнение «Постепенное расслабление мышц». Цель: снятие физического напряжения.

Когда вы напряжены, огорчены или нервничаете, некоторые мышцы вашего тела сокращаются. Напрягая самостоятельно отдельные мышцы, вы сможете определять, какие

мышцы сокращены. Потом мы научимся расслаблять их. Попробуйте напрячь и расслабить следующие группы мышц:

Лоб. Наморщите лоб. Отметьте места, где вы чувствуете максимальное напряж (над

переносицей и над каждой бровью). Медленно расслабьте лоб и особо внимательно следите за теми областями, которые напряжены больше всего. Понаблюдайте несколько секунд, как чувствуют себя расслабленные мышцы, затем расслабьте их полностью. Заметьте разницу в мышечных ощущениях.

Глаза. Очень плотно закройте глаза. Отметьте места, где вы чувствуете максимальное напряжение. Ваши глаза должны быть напряжены. Обратите внимание на те области, которые напряжены больше всего. Понаблюдайте несколько секунд, как чувствуют себя расслабленные мышцы, затем полностью расслабьте.

Нос. Наморщите нос. Отметьте места, где вы чувствуете максимальное напряжение (переносица и ноздри). Обратите внимание на те области, которые максимально напряжены. Постепенно расслабьте нос, сняв всё напряжение.

Улыбка. Широко улыбнитесь. Отметьте места максимального напряжения. Губы должны быть широко растянуты. Постепенно расслабьте лицо.

Язык. Крепко прижмите язык к нёбу. Отметьте места, где вы чувствуете максимальное напряжение. Медленно расслабьте эти мускулы, опуская язык вниз. Заметьте, как чувствуют расслабленные мышцы, затем расслабьте их полностью. Заметьте разницу в мышечных ощущениях.

Челюсти. Напрягите челюсти. Отметьте места, где вы чувствуете максимальное напряжение. Медленно разожмите челюсти и отметьте ощущение освобождения.

Шея. Напрягите шею. Отметьте места максимального напряжения. Медленно расслабьте шею. Заметьте, как чувствуют себя расслабляющиеся мышцы, затем расслабьте их полностью.

Руки. Выпрямите правую руку, сожмите кулак и напрягите руку от плеча до кисти. Отметьте места максимального напряжения. Медленно расслабляйте руку, начиная с предплечья до тех пор, пока она не ляжет на колени в расслабленном состоянии. Повторите упражнение с левой рукой.

Ноги. Поднимите левую ногу, поверните её носком к себе и напрягите её. Отметьте места максимального напряжения. Медленно расслабьте ногу и опускайте её, пока стопа на окажется на полу. Убедитесь, что нога полностью расслаблена. Повторите упражнение с правой ногой.

Спина. Наклонитесь вперед. Поднимите локти и попробуйте соприкоснуться ими за спиной. Отметьте места максимального напряжения. Медленно расслабьтесь, выпрямляясь в кресле и вытягивая руки до тех пор, пока они не лягут в расслабленном состоянии.

Обсуждение: ваши ощущения?

Упражнение «Круг уверенности». Цель: формирование уверенности.

Наше бессознательное не отличает реальную практику от воображае Воображаемые

Продолжение приложения 7

события вызывают те же эмоции, что и действительные, оказывают на нас то же влияние, что и реальность. Представьте себе невидимый круг диаметром 60 см на полу примерно в полуметре от себя. Зайдите в этот круг и вспомните прекрасное время, когда вы были на «волне успеха». В этой ситуации максимально проявились все ваши способности. Всё было хорошо, удача сопутствовала вам. Развивайте полную визуальную (зрительные образы), аудиальную (звуковые и слуховые образы) и кинестетическую (основанную на ощущениях) картину этого состояния. Отметьте для себя и запомните то, как вы видите, слышите и чувствуете окружающий мир в ситуации успеха. Как обычно уверенно звучит ваш голос, как устойчива и горда осанка. Представьте себя в наилучшем состоянии. Вернитесь из круга в нейтральное состояние. Запомните комплекс в «Круге уверенности». Этот комплекс станет ключом к уверенности и спокойствию, когда они вам особенно будут необходимы [30].

Обсуждение: ваши ощущения?

Рефлексия.

Упражнение «Итоги занятия». Цель: получение обратной связи от участников группы. Каковы ваши впечатления от сегодняшнего занятия? Какие открытия вы сделали для себя? Что возьмете на вооружение и будете использовать в дальнейшем?

Прощание улыбками.

3 занятие – 90 мин.

Ход:

Организационный момент. Приветствие и повторение правил на занятии.

Упражнение «Общий ритм» Цель: повышение сплоченности группы. Участники стоят в кругу. Психолог несколько раз хлопает в ладоши с определенной скоростью, задавая ритм, который группа должна поддержать следующим образом: стоящий справа от ведущего участник делает один хлопок, за ним - следующий и т.д. Должно создаваться ощущение, будто в заданном ритме хлопает один человек, а не все члены группы по очереди. Это упражнение редко удается с первого раза. После нескольких пробных кругов из игры постепенно выбывают участники, нарушающие общий ритм. Модификация упражнения.

Ведущий отбивает в ладоши какую-нибудь несложную музыкальную фразу. Затем каждый по очереди ее повторяет (возможно одновременное отбивание ритма всей группой)

Упражнение «Моё настроение». Цель: создание положительного настроя на работу.

Участникам предлагается сравнить своё настроение с каким-либо цветом (как вариант может быть сравнение с овощем, фруктом, погодой). Каждый по очереди высказывается, объясняя свой выбор.

Краткое обсуждение выполнения задания.

Продолжение приложения 7

Основная часть.

Лекция «Психологическая саморегуляция». Цель: формирование знаний о понятии саморегуляция.

Психическая саморегуляция - это целенаправленное психическое самовоздействие, регулирующее психическую деятельность, а через нее - всестороннюю деятельность организма: его процессов, реакций и состояний. Психическая саморегуляция представляет собой управление человека своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается при помощи воздействия человека на самого себя посредством силы слов (аффирмаций), мысленных образов (визуализации) и управления дыханием и тонусом мышц (релаксации).

Существуют и более узкие трактовки данного явления: «Психической саморегуляцией называется воздействие человека на самого себя с помощью слов и соответствующих мысленных образов». «Под психической саморегуляцией мы понимаем психическое самовоздействие для целенаправленной регуляции всесторонней деятельности организма, его процессов, реакций и состояний». Согласно В.И. Моросановой, под саморегуляцией понимаются «интегративные психические явления, процессы и состояния», обеспечивающие «самоорганизацию различных видов психической активности» человека, «целостность индивидуальности и становление бытия человека»

Различают вербальные и невербальные приемы саморегуляции.

К вербальным приемам относятся:

Самовнушение – психологический процесс осознанного или неосознанного воздействия на подсознание через органы чувств.

Самоубеждение – способность сознательно воздействовать на личностные установки, убеждая себя в чем-то с помощью логических доводов и аргументов.

Самоанализ – обращение внимания на самого себя или на свое сознание, а также на продукты собственной активности с последующим их переосмыслением.

Анализ ситуации.

К невербальным приемам относятся:

Упражнения, направленные на дыхание;

Упражнения, направленные на переключение внимания;

Различные физические упражнения;

Визуализация.

Обсуждение: как вы поняли, что же такое саморегуляция? Важна ли она?

Упражнение «Саморегуляция». Цель: развить умение контролировать свое тело.

1. Я располагаюсь удобно. Положение моего тела свободное, расслабленное,

Продолжение приложения 7

непринужденное. Я концентрирую волевые усилия на управлении своими нервами, своим телом, своим состоянием. Я полностью контролирую свое тело и свою психику.

2. Я имею свободное время. Я мысленно очертил вокруг себя линию. За этим кругом я оставил свои заботы, тревоги и волнения. Я погружаюсь в состояние абсолютного покоя. В этом состоянии легко вырабатываются и закрепляются навыки управления своим телом, своим состоянием. Я легко контролирую свое тело, свою психику. Я отрешился от всех забот. Я полностью успокоился. Я полностью погружаюсь в мой внутренний мир. Я внутри себя. Я слился сознанием с собственным телом. Мое «Я» проникло в каждую клеточку моего организма. И каждая клеточка моего организма выполняет желания моего «Я».

3. А сейчас я сосредоточил внимание на своем лице. Я контролирую и расслабляю мышцы своего лба, щек, губ. Мои зубы разжаты, а нижняя челюсть вяло отвисла. Кончик языка расположен у основания верхних зубов. Мои веки смыкаются, а мысленный взор направлен в область лба. Лицо спокойно и неподвижно, как маска. Лицо - маска…

4. Мышцы шеи расслаблены полностью. Они не принимают никакого участия в поддержании головы. Мышцы туловища расслаблены полностью.

5. Я делаю спокойный вдох, выдох и устанавливаю удобный, успокаивающий ритм дыхания. Мое дыхание спокойное, ровное, ритмичное. Я вдыхаю спокойствие. С каждым вдохом покой наполняет мою голову, грудь, тело.

6. А сейчас я очень хочу, чтобы моя правая рука стала тяжелой… Я очень хочу, чтобы моя правая рука стала тяжелой… Я чувствую, как моя правая рука становится тяжелой… Чувствую, что правая рука становится тяжелой… Правая рука стала тяжелой… Рука стала тяжелой… Стала тяжелой… очень тяжелой. Я переключаю внимание на левую руку. Я очень хочу, чтобы моя левая рука стала тяжелой… Я чувствую, как моя левая рука становится тяжелой… Чувствую, что левая рука становится тяжелой… Левая рука стала тяжелой… Стала тяжелой… Очень тяжелой. Приятная, сковывающая, спокойная тяжесть наполнила мою правую, а затем левую руку. Я отчетливо ощущаю тяжесть в руках. Пауза.

7. В расслабленном состоянии я отлично отдохнул, освободился от нервного

напряжения. Я очень спокоен. Спокойствие дало мне уверенность, силу, здоровье. Я здоров, уравновешен, энергичен в любой обстановке. Я отлично отдохнул.

8. А сейчас мое дыхание становится глубже и энергичнее. Делаю вдох: раз, два, три, четыре; замедленный выдох: раз, два, три…, восемь. Еще раз делаю вдох…выдох…вдох… выдох… (При этом каждый раз на четыре счета делается глубокий вдох, а на восемь счетов - замедленный, с искусственно создаваемым затруднением выдох с одновреме- напряжением мышц груди, живота и рук). Дыхание устраняет излишнюю тяжесть в теле,

Продолжение приложения 7

освежает голову. Мой организм наполнен бодростью и энергией. Я сжимаю кулаки, открываю глаза… Я рывком приподнимаюсь и вхожу в состояние бодрствова.

Упражнение «Лукошко». Цели: работа с понятием «психическая саморегуляция» при помощи ассоциативного ряда; развитие фантазии, творческого мышления.

Материалы: лукошко или пакет с мелкими предметами (например, игрушками из «киндер-сюрпризов», значками и т.п.). Количество предметов должно превышать количество участников группы. Психолог проходит по кругу с лукошком, в котором находятся различные мелкие предметы. Участники, не заглядывая в лукошко, берут какой-то один предмет. Когда все готовы, ведущий предлагает каждому найти какую-нибудь связь между этим предметом и понятием «психическая саморегуляция». Рассказ начинает участник, первый получивший игрушку. Например: «Мне достался мячик. Он напоминает мне земной шар. Думаю, что умение регулировать свое состояние должно распространиться по всему миру».

Обсуждение: трудно ли было?

Рефлексия.

Упражнение «Знак бесконечности». Цель: психогимнастика.

Нарисовать в воздухе перед собой указательным пальцем вытянутой руки знак бесконечности (горизонтальную восьмерку с центром перед глазами), всегда начинать движение вверх. Ноги на ширине плеч, двигаясь всем телом, сгибая колени, рисовать фигуру максимального размера одновременно прослеживая глазами без поворота головы (3-4 раза). Затем повторить это движение другой рукой, а потом двумя руками одновременно: руки вытянуты вперед, указательные пальцы соединены, ладони разомкнуты.

Обсуждение: Что нового вы узнали о понятии «психическая саморегуляция»

Прощание. Похлопайте друг другу.

4 занятие – 90 мин.

Ход:

Организационный момент.

Приветствие, правила занятия.

Упражнение «Станьте в круг». Цель: сплочение коллектива на эмоциональном уровне.

Все собираются тесной кучей вокруг ведущего. Когда он говорит «начали», закрывают глаза и начинают двигаться хаотичным образом в разные стороны, стараясь при этом ни на кого не наступить. При этом участники жужжат как пчёлы. Через некоторое время ведущий хлопает в ладоши. Все должны замолчать и застыть в том месте и позе, где их застал сигнал. Не открывая глаз и ни к кому не прикасаясь руками необходимо попробовать выстроится в круг. Это должно происходить в полной тишине. Когда все участники заняли свои места и

остановятся, ведущий хлопает в ладоши три раза, они открывают глаза и смотрят, какую фигуру удалось построить.

Краткое обсуждение выполнения задания.

Основная часть.

Упражнение «тревожность». Цель: осознание личностного смысла понятия «тревожность»

Содержание: Участникам задается вопрос: «Какие ассоциации вызывает у вас это слово?». Все ассоциации записываются на доске. В ходе дальнейшего обсуждения необходимо подвести участников к представлению о том, что тревожность – это личностная черта, проявляющаяся в легкости формирования беспокойства и страхов.

Обсуждение: что же такое по вашему мнению тревожность?

Упражнение «Скульптура». Цель: развить умение владеть мышцами лица, рук, ног и т. д., снизить мышечное напряжение.

Участники разбиваются на пары. Один из них - скульптор, другой -скульптура. По заданию взрослого (или ведущего-ребенка) скульптор лепит из «глины» скульптуру:

-ребенка, который ничего не боится;

-ребенка, который всем доволен;

-ребенка, который выполнил сложное задание и т. д.

Темы для скульптур может предлагать ведущий, а могут выбирать сами военнослужащие. Затем военнослужащие могут поменяться ролями. Возможен вариант групповой скульптуры

Обсуждение: спросить, что чувствовали военнослужащие в роли скульптора, скульптуры, какую фигуру приятно было изображать, какую - нет.

Упражнение «Лобно-затылочное» Цель: - восстановление нарушенного межполушарного взаимодействия и снятие эмоционального стресса.

Одна ладонь кладется на затылок, другая – на лоб. Можно закрыть глаза и подумать о любой негативной ситуации. Глубокий вдох – выдох. Мысленно представить себе ситуацию

еще раз, но только в положительном аспекте, обдумать и осознать то, как можно было бы данную проблему разрешить, подумать о чем-то хорошем, приятном. После появления своеобразной «пульсации» между затылочной и больной частью, завершить самокоррекцию глубоким вдохом – выдохом. Упражнение выполняется не менее 30 секунд и может длиться 10-20 минут.

Ситуация «Три ответа». Цели: тренировка навыков бесконфликтного общ отработка навыков уверенного поведения.

Продолжение приложения 7

Реквизит: карточки с примерами конфликтных ситуаций.

Перед началом упражнения тренер может рассказать о трех основных формах поведения – агрессивной, неуверенной, уверенной. Допустимо высказать соображение о том, что наиболее желаемым для нас, попадающих в неприятную ситуацию, в большинстве случаев является умение дать уверенный ответ. Агрессивное поведение помогает сохранить видимость собственного достоинства, но в ущерб партнеру по общению. Неуверенное поведение, наоборот, сохраняет иллюзию бережного отношения к чувству собственного достоинства партнера, но за счет личного самоунижения. И только уверенное поведение с наибольшим успехом позволяет сохранить достоинство обеих сторон. Затем каждому участнику предлагается придумать конфликтную ситуацию или дается карточка с описанием ситуации. Каждый участник в течение нескольких минут обдумывает три варианта ответа в данной ситуации. Первый должен демонстрировать агрессивно, напористое, наступательное поведение, второй – уверенное поведение, третий – неуверенное. Далее каждый участник по очереди рассказывает группе ситуацию и демонстрирует три варианта реагирования не нее (уверенный, агрессивный и неуверенный) в любой последовательности без предварительного объявления варианта поведения. Задача группы – угадать, какой тип поведения был продемонстрирован.

После выполнения задания тренер спрашивает о состоянии каждого члена группы. Затем проводится обсуждение, обмен впечатлениями. При обсуждении необходимо обратить внимание на чувства и эмоции участников в каждой роли, возникших трудностях. Наиболее частые трудности: все ответы участников воспринимаются группой как агрессивные или неуверенные; группа не может различить, где какая реакция показана – слишком узкий интонационный диапазон; отказы показывать один из вариантов («Я никогда не веду себя агрессивно»).

Итогами упражнения являются как самодиагностика поведения, так и собственно тренировка различных вариантов общения, чтобы каждый участник был уверен, что его правильно понимают.

Рефлексия.

Упражнение «Щепки на реке» Цель: создать спокойную, доверительную атмосферу в группе, провести релаксацию

Участники встают в два длинных ряда, один напротив другого. Это - берега реки. Расстояние между рядами должно быть больше вытянутой реки. По реке сейчас поплывут Щепки. Один из желающих должен «проплыть» по реке. Он сам решит, как будет двига быстро или медленно. Участники игры - «берега»- помогают руками, ласковыми

прикосновениями, движению щепки, которая сама выбирает путь: она может плыть прямо, может крутиться, может останавливаться и поворачивать назад... Когда Щепка проплывет весь путь, она становится краешком берега и встает рядом с другими. В это время следующая Щепка начинает свой путь...Упражнение можно проводить как с открытыми, так и с закрытыми глазами (по желанию самих Щепок).

Обсуждение*:* участники делятся своими ощущениями, возникшими у них во время «плавания», описывают, что они чувствовали, когда к ним прикасались ласковые руки, что помогало им обрести спокойствие во время выполнения задания.

Получение обратной связи через вопросы: «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе упражнений?», «Что понравилось в занятии?», «Что не понравилось?».

Ритуал прощания.

5 задание – 90 мин.

Ход:

Организационный момент.

Приветствие, правила занятия.

Упражнение «Комплимент». Цель: сплочение группы, создание рабочей атмосферы.

Содержание: Участники становятся в круг и берутся за руки. Один из участников стоит в центре круга и начинает двигаться вдоль круга по часовой стрелке, останавливаясь около каждого участника в тот момент, когда тот скажет ему комплимент. После того как первый пройдет четверых из всех, второй начинает движение вслед за ним и т.д. по очереди.

Основная часть.

Лекция «Саморегуляция и преодоление страха».

Можно выделить две системы организма, изменения в которых при нахождении в экстремальной, а значит – стрессовой ситуации наиболее выражены (хотя человек не всегда способен заметить эти изменения, поскольку поглощен ситуацией). Прежде всего, реагирует мышечная система. Мышечные структуры оперативно приводятся в напряженное состояние

в результате выделения нервными окончаниями норадреналина. Эта мобилизация мышечной активности есть древнейший механизм выживания: все живые организмы при встрече со стрессором (например, соперником по племени или хищником) либо вступают в схватку с ним, либо убегают от него (или замирают), что в любом случае требует активной работы мышц. И человек – не исключение: мышцы приводятся в состояние «боеготовности». Другая система – это дыхательная система. При нахождении в экстремальной ситуации неподготовленный человек начинает дышать «головой», а не «туловищем», как происходит в нормальной

Продолжение приложения 7

обстановке. И причина тому – напряженные мышцы, которые препятствуют полноценным движениям грудной клетки. Вначале происходит задержка дыхания, что приводит к уменьшению содержания кислорода и увеличению количества углекислого газа в крови. Так как такое соотношение не является нормальным для организма, то дыхание учащается, вдох становится длиннее, а выдох – короче. В результате развивается гипервентиляция: в крови резко увеличивается содержание кислорода, а содержание углекислого газа падает. Но печальным следствием такой реакции может быть сужение кровеносных сосудов мозга, головокружение и, в худшем случае, обморок. Состоянием мышечной и дыхательной систем можно управлять произвольно, добиваясь спокойствия и поведения, обеспечивающего безопасность.

Обсуждение: как вы справляетесь со страхами?

Упражнение «Дыхание». Цели: уменьшение тревожности, регуляция состояния; переключение внимания с негативных мыслей о ситуации.

Удобно устроиться в креслах или на стульях, расставленных по окружности. Расслабиться и закрыть глаза. По команде «Начали!» мягко следить за дыханием. Не управлять дыханием и не нарушать его естественный рисунок. Через 5-15 минут по команде «Стоп!» прекратить упражнение. После выполнения задания тренер спрашивает о состоянии каждого члена группы.

Затем проводится обсуждение, обмен впечатлениями.

Упражнение «Успокаивающее дыхание». Цели: уменьшение тревожности, регуляция состояния; переключение внимания с негативных мыслей о ситуации.

В исходном положении стоя или сидя сделать полный вдох. Затем, задержав дыхание, вообразить круг и медленно выдохнуть в него. Этот прием повторить четыре раза. После этого вновь вдохнуть, вообразить треугольник и выдохнуть в него три раза. Затем подобным же образом дважды выдохнуть в квадрат. После выполнения задания тренер спрашивает о состоянии каждого члена группы.

Затем проводится обсуждение, обмен впечатлениями.

Техника глубокого дыхания. Цель: регуляция состояния.

Делаем глубокий вдох, длящийся не менее 2-х секунд (для отсчета времени можно мысленно произносить «одна тысяча, две тысячи» – это как раз и займет ориентировочно 2 секунды). Затем задерживаем дыхание на 1-2 секунды, то есть делаем паузу. Выдыхаем медленно и плавно в течение 3-х секунд, не менее (обязательно выдох должен быть длиннее вдоха). Затем снова глубокий вдох, без паузы, то есть, повтор цикла. Повторяем 2-3 подобных цикла (предел – до 3-х, максимум до 5-ти за один подход). В течение дня возм повторение

до 15-20 раз. После выполнения задания тренер спрашивает о состоянии каждого члена группы

Затем проводится обсуждение, обмен впечатлениями.

Рефлексия.

Упражнение «Медитация». Цель: разрядка агрессивных эмоций

Содержание: участники расслабляются, закрывают глаза и представляют себя на небольшой выставке, где находятся портреты людей, вызывающих у них раздражение, обиду, гнев. Они «ходят» по этой выставке, рассматривают портреты. Затем выбирают один из этих портретов, представляют этого человека. Им предлагается представить, что они говорят этому человеку и делают с ним все, к чему побуждают их чувства, не сдерживаясь.

Обсуждение: участники делятся своими ощущениями, возникшими у них во время «похода на выставку», описывают, что они чувствовали во время выполнения задания.

Получение обратной связи через вопросы: «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе упражнений?», «Что понравилось в занятии?», «Что не понравилось?».

Ритуал прощания.

6 занятие – 90 мин.

Ход:

Организационный момент. Приветствие и повторение правил на занятии.

Упражнение «Испорченный телефон». Цель: сплочение группы, создание рабочей атмосферы

Участники встают в цепочку. Психолог встает в конце цепочки. Таким образом, все военнослужащие повернуты к нему спиной. Хлопком по плечу он предлагает повернуться к нему лицом стоящему впереди подростку. Затем он жестами показывает какой-либо предмет (спичечный коробок, пистолет, волейбольный мяч и т.д.). Первый участник поворачивается

лицом ко второму и также хлопком по плечу просит его повернуться и показывает предмет, второй передает третьему, третий – четвертому и т.д. Последний участник показывает предмет.

Основная часть.

Упражнение «Разговор с собой». Цель: развитие навыков анализа поведения.

Участникам предлагается проанализировать свои чувства, мысли и действия во время предыдущей игры. Что они могут сказать самим себе? Как они оценивают свои чувства? Если пришлось проиграть, чувствовали ли обиду и на кого? А если выиграли, появилось ли чувство удовлетворения? Если найдутся добровольцы, им можно предложить рассказать группе, что они сами себе сказали после победы (поражения).

Замечания: Если случится так, что добровольцев не найдется, не стоит насильно

Продолжение приложения 7

заставлять ребят рассказывать о том, что они думают. Самое главное, что они научились проигрывать или выигрывать не просто так, но и анализируя свои чувства.

Обсуждение: легко ли было задание?

Упражнение «Гимнастика для глаз» Цель: психогимнастика.

Сидя или стоя, не поворачивая головы, водить глазами. Движение осуществлять следующим образом: из правого верхнего угла взгляд перевести по направлению к полу по стыку стен, вернуть взгляд в исходное положение. Затем, взглядперевести в левый верхний угол комнаты по стыку стены и потолка. Вернуть взгляд в исходное положение. Упражнение повторять 7-9 раз. Дыхание произвольное

Упражнение «Дыхание «ха» стоя». Цели: уменьшение тревожности, регуляция состояния; повышение работоспособности

Сделать полный вдох, одновременно поднимая руки вверх, прикасаясь ими к ушам, задержать дыхание на несколько секунд. Стремительно нагнувшись, дать рукам свободно повиснуть и выдохнуть воздух через рот, издавая звук хааа, не голосом, а напором воздуха. Затем, делая медленный вдох, выпрямиться, поднимая руки над головой. Вдыхая, желательно образно представить, как с потоком воздуха; впитываются; положительные качества (сила, спокойствие, уверенность), а во время выдоха; отдается; все негативное (слабость, тревожность, страх). Рекомендуется повторить упражнение в одной серии 3-5 раз. Целесообразно упражнение выполнять ежедневно. После выполнения задания тренер спрашивает о состоянии каждого члена группы. Затем проводится обсуждение, обмен впечатлениями.

Упражнение «Лесенка». Цель: снятие напряжения, повышение работоспособности группы.

Сядем в кресла так, чтобы каждый участник видел всех остальных. Поиграем в такую игру. Известно, что каждая вещь, каждое событие могут быть оценены с точки зрения их метафорической, образной расслабленности или напряженности. Например, манная каша большинством из нас воспринимается как размягченная, расслабленная, а осколок стекла – как сосредоточенный, напряженный. Первый участник должен подобрать и назвать вслух любой достаточно нейтральный предмет, не вызывающий ассоциаций расслабленности или напряженности. Следующий за ним игрок, вступая в игру, должен назвать или как-то описать предмет, явление, ситуацию, которые в несколько большей степени, чем предыдущие, насыщены духом расслабления. Следующий участник предлагает что-то еще более расслабленное. Если очередной игрок не может назвать следующий, еще более расслабленный предмет, то психолог останавливает игру и начинает ее с нового исход слова. Такую игру

можно проделать несколько раз в зависимости от состояния группы. Затем, наоборот, дается инструкция подбирать слова, ассоциирующиеся с большей собранностью, активностью, сосредоточенностью.

После выполнения задания тренер спрашивает о состоянии каждого члена группы. Затем проводится обсуждение, обмен впечатлениями.

Рефлексия.

Упражнение «Бумажные мячики». Цель: достижение состояния эмоциональной разрядки.

На полу проводится «граница». Группа делится на две команды, из газет сминаются «мячики». По команде ведущего команды перебрасывают на противоположную сторону «мячики». Задача: перебросить их как можно больше, чтобы почти все «мячики» оказались на территории «противника».

Получение обратной связи через вопросы: «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе упражнений?», «Что понравилось в занятии?», «Что не понравилось?».

Ритуал прощания.

7 занятие – 90 мин.

Ход:

Организационный момент. Приветствие и повторение правил на занятии.

Упражнение «Молекулы». Цель: создание благоприятной для дальнейшей работы атмосферы.

Участникам предлагается представить себя атомами: согнуть руки в локтях и прижать

кисти к плечам. Психолог 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 другом предплечьями».

Основная часть.

Упражнение «Я в лучах солнца». Цель: развитие навыков уверенного поведения и уверенности в себе

Участникам предлагается на отдельном листе нарисовать солнце так, как его рисуют дети: с кружком посредине и множеством лучиков. В кружке надо написать свое имя и нарисовать свой портрет. Около каждого луча написать что-нибудь хорошее о себе. Задача

написать о себе как можно лучше.

Психолог «Носите этот листочек всюду с собой. Добавляйте лучи. А если вам станет особенно мерзко на душе и покажется, что вы ни на что не годитесь, достаньте это солнце, посмотрите на него и вспомните, почему вы написали о том или другом своем качестве. Приводите как можно более конкретные примеры, выражающие это качество. Еще лучше записать это в дневник или на магнитофон. Одно предупреждение все же необходимо. Любить себя - это не значит все время гладить себя по головке и все прощать. Любить себя - это значит понимать свои слабости и недостатки и даже отвратительные черты, для того чтобы иметь силы и возможности их преодолевать, становиться лучше, сильнее, независимее. А значит, быть готовым к тем трудностям, которые обязательно выпадут на вашу долю [28].

Обсуждение: как вам упражнение? Ваше настроение? Самочувствие?

Упражнение «Как расслабить мышцы» Цель: снятие напряжения.

Умение сконцентрироваться на приятных событиях – хорошая защита от повреждений, наносимых организму хроническим эмоциональным стрессом. Может быть, звучит парадоксально, но именно напряжение может научить нас расслабляться. Напрягая и расслабляя мышцу за мышцей, можно научиться испытывать блаженство расслабления от затылка до кончиков пальцев. Система прогрессивного расслабления позволяет достичь со временем снятия стресса за несколько минут.

Сядьте в кресло и закройте глаза. Руки на подлокотниках, кисти опущены. Вдохните несколько раз глубоко и спокойно. Сначала просто сконцентрируйте внимание на той группе мышц, где вы чувствуете напряжение. Теперь скомандуйте мысленно «напрячь» одну за

другой группы мышц в следующей последовательности на 5 секунд, а затем прикажите им «расслабиться» в течение 30 секунд. Согните руки в локтях и запястьях, сожмите кулаки, потом расслабьтесь. Прижмите спину к спинке кресла. Расслабьтесь. Поднимите и вытянете ноги. Расслабьтесь. Сожмите челюсти. Расслабьтесь. Зажмурьте глаза. Расслабьтесь. Прижмите подбородок к груди. Расслабьтесь. Подышите медленно и глубоко, глаза закрыты. Сконцентрируйте внимание на приятном ощущении расслабления, ваше тело сейчас как тряпичная кукла. Позвольте голове опуститься на грудь, плечи тоже опущены. Представьте себе, что теплая волна распространяется по вашему телу. Медленно откройте глаза, теперь вы чувствуете себя посвежевшим. Примечание: во время фазы напряжения не задерживайте дыхание.

Обсуждение: ваши впечатления?

Упражнение «Стряхни» Цель: научить избавляться от мешающих и неприятных эмоций.

Порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимает у нас много си...

Продолжение приложения 7

Например, кому-нибудь из вас может прийти в голову мысль: «Опять у меня не получилось. Я не смогу хорошо подготовиться к предстоящей ответственной встречи». Кто-то настраивает себя на то, что не сдаст экзамен, наделает кучу ошибок и обязательно получит двойку. А кто-то может сказать себе: «Я не такой умный, как другие. Что мне зря стараться?» С этими состояниями можно легко и просто справляться, и быстро привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств. Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места, и начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное — плохие чувства, тяжелые заботы и плохие мысли о самих себе — слетает с вас как с гуся вода. Потом отряхните свои ноги — с носков до бедер. А затем потрясите головой. Будет еще полезнее, если вы будете издавать какие-то звуки... Теперь потрясите лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голос, когда трясется рот. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает, и вы становитесь все бодрее и веселее.

Рефлексия.

Упражнение «Веселая гусеница». Цель: достижение состояния эмоциональной разрядки.

Упражнение проводится под веселую музыку. Участники выстраиваются в шеренгу друг за другом. Между спиной стоящего впереди и грудью следующего за ним подростка зажат воздушный шарик. Гусеница начинает двигаться все быстрее и быстрее, извиваясь и делая повороты, а задача военнослужащих, чтобы ни один шарик не упал и не лопнул. Условие: реками не помогать!

Получение обратной связи через вопросы: «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе упражнений?», «Что понравилось в занятии?», «Что не понравилось?».

Оглашение тематики следующего занятия.

Ритуал прощания.

8 занятие – 90 мин.

Ход:

Организационный момент. Приветствие и повторение правил на занятии.

Упражнение «Приветственная фраза». Цель: сплочение группы, актуализация позитивного опыта участников.

Участники садятся в круг, затем один из них просит другого передать третьему какую-либо приветственную фразу. Второй участник передает третьему эту фразу, третий просит второго передать первому несколько слов благодарности, а сам тем временем просит четвертого участника передать пятому свое приветствие. Четвертый передает пятому приветствие, посланное третьим участником, тот посылает обратно благодарность и т. д. Слова

Продолжение приложения 7

привета и благодарности должны быть краткими: одна-две фразы, не более.

Приблизительный вариант: «Доброе утро! Вы прекрасно выглядите!»

Обратное послание: «Спасибо. Вы очень любезны».

Основная часть.

Лекция «Что такое психологическая устойчивость?». Цель: формирование знаний о психологической устойчивости.

В наш век научно-технического прогресса не вызывает сомнения необходимость поддержания функциональных состояний высокой активности, высокой мобилизационной готовности при выполнении практически любой профессиональной деятельности, в том числе и учебной деятельности. Психологическая устойчивость личности зависит от многих причин, но определяется в первую очередь: физическим здоровьем; психическим здоровьем и психическим состоянием во время стрессовой ситуации; состоянием готовности и умением действовать в критических ситуациях. Основное значение в преодолении стресса имеет личностный фактор. Трудные ситуации сами по себе не изменяют состояние человека непосредственно. Влияние на его настроение и психическое состояние оказывает собственное отношение к сложившейся ситуации, её понимание. Мы постоянно преодолеваем какие-либо трудности, однако далеко не все они оказывают разрушительное воздействие на психику. Не любая личностная проблема, внутриличностный или

межличностный конфликт, ощущение кризиса приводят к стрессу. Сохранять ровное настроение и внутреннюю гармонию позволяет психологическая устойчивость личности. Она более высока при положительном образе Я, при соответствии личностных притязаний и достижений; при сохранении смысла жизни и веры в достижимость поставленных целей, при осмысленности деятельности и поведения; хорошем физическом здоровье, физической выносливости. Психологическую устойчивость поддерживают внутренние (личностные) ресурсы и внешние (межличностная, социальная поддержка). Внутренние ресурсы: Согласованность реального и желаемого образа Я личности, самоуважение. Оценка этого соответствия вытекает из сопоставления представлений о себе «таком, какой я есть на самом деле» (Я – реальное) и - «каким я хотел бы быть» (Я – желаемое). Соответствие достижений притязаниям. Ощущение смысла жизни, осмысленность деятельности и поведения; вера в достижимость поставленных целей. Уверенность в том, что всё с тобой происходящее является следствием твоих усилий и поступков. Экстравертированность – личностное свойство, характеризующееся направленностью интересов и энергии на окружающий мир. Экстравертам свойственна общительность, инициативность, гибкость социального поведения. Противоположные качества характерны для интровертов. Хорошее физическое здоровье, выносливость. Умение использовать

Продолжение приложения 7

эффективные способы преодоления стресса. Основными внешними ресурсами являются межличностная и социальная поддержка – эмоциональная поддержка близких, друзей, педагогов, их конкретная помощь в делах и т.д. Это даёт любому человеку, особенно подростку, возможность осуществлять эмоциональное раскрытие, переживать чувство сплоченности. К индивидуальным особенностям, предрасполагающим к снижению стрессоустойчивости, относятся: повышенная тревожность; гневливость, враждебность (особенно подавляемые), агрессия, направленная на себя; эмоциональная возбудимость, нестабильность; пессимистическое отношение к жизненной ситуации; замкнутость, закрытость.

Снижают психологическую устойчивость - затруднения самореализации, восприятие себя неудачником; внутриличностные конфликты; телесные расстройства. Ориентиры преодоления стресса Состояние напряжения всегда можно смягчить. Чрезмерная активность в таком состоянии вредна, но ещё вреднее пассивность, бездействие. Любое трудное дело можно разбить на части и начать действовать. Если не знаете «за что ухватиться», хватайтесь за главное. Если еще не поняли, что является главным, начните с того, что более понятно, или с того, что умеете выполнить лучше. Важно начать. Стресс полностью не снимается пассивным отдыхом, сном. Необходимо найти источник хороших эмоций. По медицинским

данным, просмотр фильмов, чтение газет, картежные игры учащают сердцебиение и не являются действенными способами успокоения. Хорошо успокаивает и снимает напряжение шитье, вязание, общение с детьми. Напряжение можно также снять неспешной едой, питьем воды. Хорошо помогают прогулки, водные процедуры.

Обсуждение: как вы поняли понятие психологическая устойчивость?

Релаксация «Корабль».

Включите успокаивающую музыку, устройтесь поудобнее, закройте глаза и расслабьтесь. Представьте большой корабль, который отчаливает от берега. Ветер наполняет его паруса, и он движется в открытое море. Живо представьте, как вздымаются паруса и как нос корабля рассекает волны. Почувствуйте движущую силу ветра и услышьте шум волн. Теперь представьте себя на корабле. Вы у штурвала, перед вами открытое море. Вода искрится на солнце, и вы едва различаете далекую линию горизонта, где сходятся море и небо. Вы ощущаете запах моря и бьющий в лицо ветер. Руками вы чувствуете деревянную поверхность штурвала. Вы поворачиваете штурвал то вправо, то влево, ощущая свою власть над кораблем. Сосредоточьтесь на своей способности направлять корабль в любом направлении. Управление им не требует усилий, и каждое ваше решение тотчас воплощается в действие. Вы чувствуете, что корабль вам подвластен. Осознайте это ощущение власти, господства, выявляя различные его оттенки, а затем пусть образ угаснет.

Продолжение приложения 7

Дыхательное упражнение «Резкий выдох сидя». Цель: снятие напряжения и тревожности.

Исходная поза - сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях. На медленный вдох руки сцепляются в «замок», выворачиваются ладонями вперёд и вытягиваются над головой. При поднятых руках, высоко оттянутых вверх, осуществляется задержка дыхания. Затем вместе со сбрасыванием напряжения с плеч (корпус наклоняется вперёд, спина сгибается) производиться резкий выдох через рот, руки падают на колени. Упражнение повторяется 2 – 3 раза. Важно при выполнении упражнения следовать следующему: вдыхайте медленно, ритмично, концентрируя всё ваше внимание на воздухе, который проникает в вас. Во время упражнения дыхания необходимо отбросить в сторону все заботы каждодневной жизни, не допускать ни какого рассеивания внимания, а делать эту работу со всей силой своей мысли.

Упражнение «Дыхание через одну ноздрю». Исходная поза - сидя, корпус выпрямлен. Закрыть левую ноздрю и глубоко вдыхать воздух правой ноздрёй, считая до 4. Задержать дыхание, считая до 16. Закрыть правую ноздрю и выдыхать через левую ноздрю, считая до 8, вы повторяете упражнение аналогично: в обратном порядке. Закрыть правую ноздрю и глубоко вдыхать воздух левой ноздрёй, считая до 4. Задержать дыхание, считая до 16.

Закрыть левую ноздрю и выдыхать через правую ноздрю, считая до 8. Для каждой ноздри вы выполняете упражнение по 6 раз. Кто сумеет, может увеличить соответственно время: 8 – 16 – 32. Таким дыханием вы можете успокаивать нервную систему.

Упражнение для повышения общего тонуса. Цель: способствует повышению общего тонуса организма.

1. Потереть ладони друг о друга до ощущения тепла. Интенсивно растереть пальцы левой руки, поочередно зажимая их между указательным и средним пальцами правой. Повторить для другой руки.

2. Большим и указательным пальцами правой руки поочередно нажать 3-4 раза на ногтевые фаланги пальцев левой. Повторить для другой руки.

3. Обхватив правой рукой запястье левой, энергично растереть его. Повторить для другой руки

Рефлексия.

Групповой рисунок.

Цели: рефлексия изменений, произошедших с участниками; завершение тренинга, подготовка к прощанию с группой.

Сядьте удобно… подумайте обо всем, что было на тренинге… о том, что вы хотели бы взять с собой… что оставить здесь… обо всех участниках… о том, что Вы сейчас чувствуете…

Продолжение приложения 7

что чувствуют они. Давайте попробуем выразить все это в рисунке. Сейчас каждый из вас возьмет карандаш (краски) и начнет рисовать на общем листе бумаги.

Обсуждение: какие впечатления от занятия? Что вы узнали? Как самочувствие?

9 занятие – 90 мин.

Ход:

Организационный момент. Приветствие и повторение правил на занятии.

Упражнение «Приветствие». Цель: сплочение участников и создание позитивного настроения.

Участникам по кругу предлагается поздороваться следующим образом: Привет- машем друг другу рукой, Как дела? - пожимаем руку. Всё ОК! показываем рукой большой пальчик вверх. Так держать! - дружеское объятие.

Упражнение «Передай другому». Цель: создать позитивную атмосферу в группе

Участникам предлагается передавать предмет по кругу, но передача должна не просто из рук в руки, а разными способами т.е. не повторяться.

Основная часть.

Упражнение «Мое будущее». Цель: создание позитивного настроя на будущее.

Участникам предлагается закончить предложения:

- Мое будущее видится мне…
- Я жду …
- Я хочу …
- Я думаю …
- Мне хочется достичь успеха в …
- Для этого мне необходимо …
- Главная сложность, с которой я столкнусь …
- Преодолеть препятствия мне поможет …

Обсуждение: Легко было придумать будущее?

Упражнение для расслабления всего тела. Исходное положение - сидя на стуле или кресле. Изо всех сил напрягите сразу все мышцы. Сохраняйте это напряжение, медленно считая до двадцати. Затем глубоко вдохните и вместе с очень медленным выдохом, снимите это напряжение. Пусть ваше тело обмякнет. Откиньтесь на спинку кресла или стула и посидите несколько минут просто так, ни о чём не думая, чувствуя, как вам хорошо и спокойно. Вы сами почувствуете, когда вам надо продолжить упражнение. Обычно это происходит через две-три минуты. Не заставляйте себя. Между выполнением упражнений дышите ровно и спокойно, концентрируя внимание на грудной клетке и следя за процессом дыхания. Упражнение можно

Продолжение приложения 7

выполнить от 3 до 7 раз.

Упражнение для саморегуляции.

1. Приняв удобную позу, закрыть глаза, расслабить все мышцы тела. Мысленно проверить общее расслабление, особенно мышцы лица (сбросить зажимы, разжать челюсти, сделать лицо безвольным, добрым по выражению). Затем три раза мысленно произнести формулу: Я - (на вдохе) ... РАССЛАБЛЯЮСЬ - (на выдохе) ... И - (на вдохе) ... УСПОКАИВАЮСЬ - (на выдохе).

2. Лежите спокойно примерно 2 минуты, глаза закрыты. Мысленно сосредоточьтесь только на своем дыхании. Понаблюдайте за процессом своего дыхания: отметьте, как плавно поднимается грудная клетка на вдохе и медленно опускается на выдохе, как расширяются и сужаются легкие. Дыхание ровное, спокойное.

3. (Глаза закрыты). Попытайтесь представить помещение, в котором вы находитесь, попробуйте мысленно обойти всю комнату (вдоль стен), а затем мысленно исследуйте каждый участок своего тела, проделайте путь по всему периметру тела - от макушки до

кончиков пальцев ног и обратно. Выполняйте упражнение спокойно, не спешите.

4. Опять сосредоточьтесь на своем спокойном дыхании в течение 1-2 минут. Внимательно следите за дыханием, пассивно осознавая, что дышите через нос. Мысленно отметьте, что вдыхаемый воздух несколько холоднее выдыхаемого. Постарайтесь не думать ни о чём другом. Концентрируйте всё ваше внимание на своём теле и дыхании.

5. Сделайте вдох средней глубины и на мгновение задержите дыхание. Одновременно резко напрягите все мышцы тела на 5-10 секунд, стараясь прочувствовать напряжение во всем теле. Затем медленно, спокойно сделайте выдох, одновременно расслабляя мышцы. Расслабившись, подышите спокойно, в привычном для вас ритме. Эту часть упражнения повторите от 3 до 7 раз.

6. Мысленно «пробегитесь» по всем мышцам тела и проверьте, не осталось ли где напряжения. Если - да, то постарайтесь снять его, поскольку расслабление должно быть полным.

7. Завершая упражнения, сделайте очень глубокий вдох. На мгновение задержите воздух и напрягите мышцы тела, затем резко выдохните, расслабившись. Подышите спокойно, вернувшись к нормальному дыханию. Повторите 3 раза.

8. Теперь откройте глаза, затем зажмурьте несколько раз, снова откройте и сладко потянитесь. УЛЫБНИТЕСЬ. Очень медленно, без рывков, без резких движений, встаньте, стараясь как можно дольше сохранить приятное ощущение внутреннего расслабления и покоя.

Рефлексия

Продолжение приложения 7

Упражнение «Я ценю себя». Цель: повышение самооценки.

Сядьте поудобнее на стуле так, чтобы ноги стояли на полу. Слегка прикройте глаза и просто следите за дыханием. Теперь направьте свой мысленный взор вовнутрь и скажите себе, что вы себя любите. Это может звучать примерно так: «Я высоко ценю себя». Это придаст вам силы и укрепит дух. Выполняя это упражнение, периодически следите за своим дыханием. Теперь сосредоточьтесь еще сильнее и определите то место, где хранится сокровище, носящее ваше имя. Приближаясь к этому священному месту, подумайте о своих возможностях: способности видеть, слышать, осязать, ощущать вкус и запах, чувствовать, думать, двигаться и делать выбор. Как следует подумайте о каждой из этих возможностей, вспомните, как часто вы пользовались ими, как пользуетесь сейчас, как нужны они будут в дальнейшем. Теперь вспомните, что это все – вы, что это вы можете увидеть новые картины, услышать новые звуки и т.д. Постарайтесь осознать, что благодаря этим возможностям вы никогда не будете беспомощными. А теперь вспомните, что вы- частица Вселенной; вы

получаете энергию из недр земли, благодаря ей вы можете уверенно стоять на ногах, понимать смысл окружающего мира, вас заряжают и другие люди, которые готовы быть с вами и нуждаются в вас. Помните, вы свободны, чтобы все видеть и слышать, но выбираете лишь то, что вам нужно. И тогда отчетливо скажите «да» тому, что необходимо, и «нет» всему ненужному и лишнему. Вы будете нести добро и себе, и другим вместо зла и бессмысленной борьбы. А теперь снова сосредоточьтесь на своем дыхании. Хорошенько запомните это упражнение и почаще делайте его.

Ритуал прощания.

10 занятие – 90 мин.

Ход:

Организационный момент. Приветствие и повторение правил на занятии.

Упражнение «Коллаж». Цель: групповое сплочение коллектива.

Участникам предлагается выразить свое душевное состояние в форме пожеланий, рисунков, цветов и т.д.

Обратная связь

«Миссис Мамбл». Цель: Упражнение направлено на то, чтобы участники могли расслабиться и посмеяться.

Участники усаживаются в круг. Один из игроков должен обратиться к своему соседу справа и сказать: «Простите, вы не видели миссис Мамбл?». Сосед справа отвечает фразой: «Нет, я не видел. Но могу спросить у соседа», поворачивается к своему соседу справа и задает установленный вопрос, и так по кругу. Причем, задавая и отвечая на вопросы, нельзя

Продолжение приложения 7

показывать зубы. Поскольку выражение лица и голос очень комичны, тот, кто засмеется или покажет зубы во время диалога, выбывает из игры.

Вопросы для обратной связи: Что было самым сложным? Что помогло выполнить упражнение? Как остальные участники группы помогали вам выполнить упражнение (если помогали)? Что (кто) помешало выполнить?

Основная часть.

Лекция «Настойчивость». Цель: формирование знаний о развитии в себе настойчивости»

Мы можем понимать настойчивость как постоянное стремление к достижению наших целей и совершенствованию наших навыков и производительности посредством настойчивых усилий. Это форма целеустремленности и цели-ориентации, которая требует долгосрочных обязательств и дисциплины. Настойчивость характеризуется как положительное качество человека.

Какие преимущества имеет это качество:

Основа для интереса к жизни. Она мотивирует что-то делать, достигать успеха. Так как именно благодаря ей личность не спотыкается о частый негативный опыт: человек достигает, это запоминается как «Я молодец», поэтому в следующий раз появляется мотивация к действиям, интерес к жизни.

Открывает возможности. Человеку с этой чертой легче развивать самоконтроль, преодолевать внешние препятствия и даже при неблагоприятных обстоятельствах достигать цели.

Воспитывает волю. Это волевое качество вместе с остальными составляет образ человека как личность с большой силой воли. Помогает выдвигать к себе больше требований, чем жалости.

Ресурс силы. Когда руки опускаются, настойчивость помогает их поднять до получения результата.

Освобождает от недостатков. Развивая настойчивость, человек избавляется от неуверенности в себе, нерешительного поведения, вялости и отступничества, перестает стесняться.

Какими бы волевыми качествами вы на данный момент ни обладали, вы всегда сможете стать чуть более настойчивым человеком, просто следуйте приведенным ниже правилам развития настойчивости.

Для того, чтобы движение вперед не прерывалось, в первую очередь необходимо поставить цель. Она должна быть реальной и максимально конкретной. Далее следует разработать план по ее реализации. Построить работу необходимо таким образом, чтобы

Продолжение приложения 7

выполнялась различными методами и не вызывала утомление от изнуряющего и монотонного труда. Одним из моментов, позволяющих развить настойчивость является умение разбивать главные цели на множество мелких, это позволяет не потерять свою настойчивость по пути. О том, как ставить цели вы можете узнать, прочитав одну из недавно опубликованных статей.

В формировании настойчивости немаловажным фактом является выбор ориентира, образца для подражания. Подумайте, кто для вас является олицетворением настойчивости? Известный спортсмен, восстановившийся после опасной травмы, или актер, начинавший с второстепенных ролей и шаг за шагом, настойчиво оттачивавший свое мастерство, ставший популярным и востребованным (например, Аль Пачино). Или быть может такой политик как Митт Ромни, не менее настойчиво идущий к своей цели. Держите подобные «образцы» в своих мыслях, сверяя с ними свои действия.

Закалить характер и развить настойчивость поможет независимый разум и иммунитет к критическим настроениям. На пути, идущего к своей цели человека, всегда появляется кто-то (знакомые, друзья, родственники), сомневающийся в правильности его решений или желающий сбить с толку. Вы должны быть готовы к критике, насмешкам и порицанию. Выработайте иммунитет к негативному воздействию и деструктивной, необоснованной критике.

Для того чтобы сформировать настойчивость (настойчивый характер), необходимо сделать ее своей привычкой. Ведь сознание постоянно впитывает в себя какую-то часть каждодневного опыта. Хорошо развивают настойчивость занятия различными видами спорта. Ведь именно в спорте, чтобы стать первым, стать лучшим, спортсмены тренируются, не жалея времени и сил.

Для формирования настойчивости можно порекомендовать использование мотивации, однако движение в одном и том же направлении, как правило, само по себе становится отлично мотивирующим фактором. Но все-таки не лишним при планомерном движении как-то себя поощрять, это должно усилить силу тяги. Также перед глазами должна маячить причина ваших стремлений.

Упражнение «Осознанное дыхание».

Сядьте удобно, расслабьтесь, спину держите прямо. Делайте неглубокий вдох, выдох, затем второй – глубже, выдох, и третий полной грудью, после чего выдыхайте медленно, чтобы выдох по времени был равен трем вдохам.

Упражнение «Самоконтроль внешнего выражения эмоций».

В момент действия напряженных факторов, при росте эмоционального напряжения необходимо запустить вопросы самоконтроля: – Как выглядит мое лицо? – Не скован (а) ...

Продолжение приложения 7

я? – Не сжаты ли мои зубы? – Как я сижу? – Как я дышу? Если выявлены признаки напряженности, необходимо:

1. Произвольно расслабить мышцы. Для расслабления мимических мышц использовать следующие формулы: – Мышцы лица расслаблены. – Брови свободно разведены. – Лоб разглажен. – Расслаблены мышцы челюстей. – Расслаблены мышцы рта. – Расслаблен язык, расслаблены крылья носа. – Все лицо спокойно и расслаблено.

2. Удобно сесть, стать.

3. Сделать 2 – 3 глубоких вдоха и выдоха, чтобы «сбить» учащенное дыхание.

4. Установить спокойный ритм дыхания.

Упражнение «Быстрая релаксация».

Лягте поудобнее, руки вдоль тела, закройте глаза и ничего не предпринимайте. Просто

лежите. Подумайте о чем-нибудь приятном. Можете вспомнить что-либо или вообразить. Например, можете представить себе, что лежите на лугу возле ручья; день прекрасный, журчит ручей, пахнет травами. Если вам вспомнится или представится что-нибудь неприятное, о чем вам не хотелось бы думать, просто не реагируйте на это. Вызовите в себе ощущения, которые предшествуют вашему погружению в сон: тяжесть в руках, в ногах, чувство общей расслабленности. Мысленно и расслабленно (без напряжения) сосредоточьте на этом внимание. Через некоторое время вы почувствуете, что испытываете нечто подобное. Представьте, как ощущение расслабленности и покоя распространяется на все ваше тело. Почувствуйте, как с каждым последующим выдохом расслабленность и покой становятся все более ощутимыми. Если вам действительно будет хорошо, вы скажете себе, что это именно то, чего вы желали. Так и лежите, раз вам приятно. Можете просто отдыхать или потешить себя какими-нибудь приятными фантазиями. Представьте себе, что ваша душа как бы отправилась на прогулку по тем местам, где вы чувствуете себя хорошо. Продолжайте лежать до тех пор, пока вам это нравится, доставляет удовольствие. Не торопитесь с окончанием. Тело само подскажет оптимальный темп. Можно потереть глаза или потянуться, как после пробуждения. Сядьте лишь после того, как вам этого действительно захочется. Отследите свое состояние.

Рефлексия.

Ритуал прощания. Цель: выход из занятий, обмен мнением.

Участникам предлагается выразить свою благодарность участникам группы: «Я тебе благодарен за…».

Обсуждение результатов занятия.

11 занятие – 90 мин.

Ход:

Продолжение приложения 7

Организационный момент. Приветствие и повторение правил на занятии.

Игра «Кенгуру». Цель: отработать навык взаимодействия с партнером, способствовать сплочению группы.

Участники делятся на пары. Один из них - кенгуру стоит, другой - кенгуренок - сначала встает спиной к нему (плотно), а затем приседает. Оба участника берутся за руки. Задача каждой пары именно в таком положении, не разнимая рук, пройти до противоположной стены, до ведущего, обойти помещение по кругу, попрыгать вместе и т. д.

На следующем этапе игры участники могут поменяться ролями, а затем - партнерами.

Обсуждение: участники игры в кругу делятся впечатлениями, ощущениями, возникшими у них при выполнении различных ролей.

Основная часть.

Упражнение «Прогулка по сказочному лесу». Цель: снятие мышечных зажимов, развитие творческого воображения.

Психолог предлагает участникам представить, что они находятся в сказочном лесу, и попревращаться в различных животных (зайца, волка, лису, медведя, змею, жирафа и т.д.). Во время выполнения упражнения особенно важно поддерживать атмосферу психологической безопасности и безоценочности.

Обсуждение: после окончания упражнения участники обмениваются чувствами.

Лекция «Самообладание». Цель: формирование знание о самообладании.

Самообладание – это способность сохранять спокойствие и хладнокровие в тяжелых или эмоционально-насыщенных ситуациях, всегда действуя рассудительно и принимая обдуманные решения. Личность с развитым самообладанием способна сохранять ясность ума, твердую руку, скорость реакции, рассудительность и эмоциональную стабильность в любых обстоятельствах. И в любой сложной или критической ситуации это даёт серьезные преимущества. Чаще всего самообладание выражается в таких особенностях поведения как: терпение и выносливость (способность переносить неудобства, достойно справляться с трудностями); воздержание (способность отказываться от «быстрых удовольствий» в пользу действительно важных целей); невозмутимость (сохранение спокойного и уравновешенного состояния в любых обстоятельствах); стойкость и самодисциплина (верность своим принципам, преданность, способность держать слово любой ценой).

Кроме того, самообладание напрямую связано с уверенностью в принятых решениях. К примеру, если человек решил действовать определенным образом, но под влиянием резко меняющихся обстоятельств быстро начал сомневаться в правильности сделанного – это свидетельствует о потере самообладания.

Продолжение приложения 7

Люди с развитым самообладанием постоянно контролируют своё поведение, движения, голос и манеру речи. Им не свойственны неосознанные действия и импульсивные поступки. Они знают, чего желают, хорошо понимают свои цели и видят направление, в котором им следует двигаться прямо сейчас. И никакие внешние обстоятельства не могут сбить их с этого пути или испортить им настроение.

Самообладание даёт такие преимущества как:

Полный контроль над своей жизнью. Если человек всегда сохраняет спокойствие и действует, руководствуясь исключительно логикой и здравым смыслом, но не эмоциями, никакие внешние обстоятельства не могут сбить его с выбранного пути.

Высокая личная эффективность. Человек, не позволяющий эмоциям контролировать

себя, всегда использует своё время рационально и эффективно. Во время работы он полностью сосредоточен на текущей задаче и не отвлекается ни на что другое.

Высокий уровень мотивации. Такого человека ничто не может отвлечь от цели, он всегда знает, к чему стремится, и последовательно выполняет все поставленные перед собой задачи. Ему не нужны вдохновляющие речи различных «тренеров успеха», он и без них знает, какая деятельность предпочтительна в данный момент.

Устойчивость к конфликтам. Когда назревает конфликтная ситуация, самообладание позволяет сдерживать эмоции и не идти на бессмысленную конфронтацию.

Рациональное поведение в экстремальных ситуациях. Большинство людей, оказавшись в экстремальной ситуации, начинают паниковать, предпринимая спонтанные действия и совершая массу ошибок. Самообладание позволяет сначала здраво оценить ситуацию, и только потом принять решение о наиболее осмысленных действиях.

Способность справляться с трудностями. Сталкиваясь с неприятностями, трудностями и испытаниями, люди воспринимают их довольно эмоционально, иногда даже начинают жалеть себя. Самообладание помогает стойко переносить любые испытания, не растрачивая эмоциональную энергию на страдания и жалость к себе.

Комплекс упражнений, по формированию самоконтроля и саморегуляции.

Массаж ушных раковин. Помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.

Перекрестные движения. Выполняйте перекрестные координированные движения одновременно правой рукой и левой ногой (вперед, в сторону, назад). Затем сделайте то же левой рукой и правой ногой.

Качание головой. Дышите глубоко. Расправьте плечи, закройте глаза, опустите голову вперед и медленно раскачивайте головой из стороны в сторону.

Продолжение приложения 7

Горизонтальная восьмерка. Нарисуйте в воздухе в горизонтальной плоскости цифру 8 три раза сначала одной рукой, затем другой рукой, потом обеими руками вместе.

Симметричные рисунки. Нарисуйте в воздухе обеими руками одновременно зеркально симметричные рисунки (можно прописывать таблицу умножения, слова и т.д.).

Медвежьи покачивания. Качайтесь из стороны в сторону, подражая медведю. Затем подключите руки. Придумайте сюжет.

Поза скручивания. Сядьте на стул боком. Ноги вместе, бедро прижмите к спинке. Правой рукой держитесь за правую сторону спинки, левой – за левую. Медленно на выдохе поворачивайте верхнюю часть туловища так, чтобы грудь оказалась против спинки стула. Оставайтесь в этом положении 5-10 сек. Выполните то же самое в другую сторону.

Дыхательная гимнастика. Выполните ритмичное дыхание: вдох в два раза короче выдоха.

Упражнение «Дыхательная релаксация»

1. Устройтесь поудобнее, закройте глаза.

2. Следите за дыханием. С каждым выдохом ощущайте расслабление. Некоторое время продолжайте лежать, следя за дыханием.

3. Теперь сосредоточьтесь на вдохе. В кульминационной точке задержите дыхание и мысленно сосчитайте до трех. Потом сделайте спокойный выдох и вновь на три счета задержите дыхание.

4. Продолжайте спокойно лежать, пока вам это приятно.

5. Медленно открыв глаза, дождитесь, когда вам захочется переменить положение.

6. Повторите данную процедуру пять-десять раз, сколько пожелаете.

7. Отследите свое состояние.

Упражнение «Мышечная энергия» (выработка навыков мышечного контроля).

1. Согните и изо всех сил напрягите указательный палец правой руки.

2. Проверьте, как распределяется мышечная энергия, куда идет напряжение? В соседние пальцы. А еще? В кисть руки. А дальше идет? Идет в локоть, в плечо, в шею. И левая рука почему-то напрягается. Проверьте!

3. Постарайтесь убрать излишнее напряжение. Держите палец напряженным, но освободите шею. Освободите плечо, потом локоть. Нужно, чтобы рука двигалась свободно. А палец – напряжен, как и прежде!

4. Снимите излишки напряжения с большого пальца. С безымянного… А указательный – напряжен по-прежнему! Снимите напряжение.

5. Напрягите левую ногу – как если бы вы вдавливали каблуком гвоздь в пол.

6. Проверьте, как распределена мышечная энергия в теле.

Продолжение приложения 7

7. Почему напряглась и правая нога?

8. А в спине нет излишков напряжения?

9. Встаньте. Наклонитесь. Напрягите спину, как если бы вам положили на спину ящик с большим грузом.

10. Проверьте напряжение в теле.

Рефлексия.

Упражнение «Формула любви к себе». Цель: достижение состояния эмоциональной разрядки.

Психолог «Вспомните известный мультфильм про маленького серенького ослика,

которому надоело быть осликом. И он стал вначале бабочкой, потом, если не ошибаюсь, птичкой, потом кем-то еще... Пока наконец не понял, что для него самого и для всех других будет лучше, если он останется маленьким сереньким осликом. Поэтому, прошу вас, не забывайте каждый день подходить к зеркалу, смотреть себе в глаза, улыбаться и говорить: «Я люблю тебя (и назовите свое имя) и принимаю тебя таким, какой ты есть, со всеми достоинствами и недостатками. Я не буду бороться с тобой, и мне совершенно незачем побеждать тебя. Но моя любовь даст мне возможность развиваться и совершенствоваться, самому радоваться жизни и приносить радость в жизнь других».

Получение обратной связи через вопросы: «Какое настроение у участников?», «Менялось ли оно в ходе упражнений?», «Что понравилось в занятии?», «Что не понравилось?».

Ритуал прощания.

12 занятие – 90 мин.

Ход:

Организационный момент. Приветствие и повторение правил на занятии.

Упражнение «Восковая палочка». Цель: сплочение группы, создания рабочей атмосферы.

Группа стоит в кругу близко друг к другу, выставив ладони на уровне груди внутрь круга. Руки согнуты в локтях. Участник в центре круга - «восковая палочка». Его ноги «прибиты» к полу, а костей у него нет. «Палочка», закрыв глаза, качается, группа мягко перетасовывает ее от одного члена группы к другому.

Основная часть.

Упражнение «Недотроги». Цель: повысить самооценку военнослужащего, развить эмпатию

Психолог вместе с военнослужащими в течение нескольких минут рисуют карточк

Продолжение приложения 7

пиктограммами. Необходимо обсудить с военнослужащими, что означает каждая пиктограмма. Например, картинка с изображением улыбающегося человечка может символизировать Веселье, с изображением, например, двух одинаковых нарисованных конфет - Доброту или Честность. Вместо пиктограмм можно записать на каждой карточке какое-либо положительное качество военнослужащего (обязательно положительное!).

Каждому участнику выдается 5 – 8 карточек. По сигналу ведущего участники стараются закрепить на спинах товарищей (при помощи скотча, стикеров и т. д.) все карточки.

По следующему сигналу ведущего военнослужащие прекращают игру и обычно с

большим нетерпением снимают со спины «добычу». На первых порах, конечно, случается, что не у всех играющих оказывается много карточек, но при многократном повторении игры и после проведения обсуждений ситуация меняется.

Обсуждение: можно спросить у участников, приятно ли получать карточки. Затем можно спросить, что приятнее: дарить хорошие слова другим или получать их самому. Как правило, участники говорят, что нравится и дарить, и получать. Тогда ведущий может обратить их внимание на тех участников, которые совсем не получили карточек или получили совсем мало. Обычно эти участники признаются, что они с удовольствием дарили, но им бы тоже хотелось получить в подарок карточку.

Упражнения для релаксации мышц туловища.

Упражнение 1. Мышцы живота - выполняем следующим образом: либо сознательно втягиваем живот в себя, либо медленно поднимаемся из положения лежа в положение сидя.

Упражнение 2. Мышцы, расположенные вдоль позвоночника - напряжение достигается посредством прогибания и выгибания в пояснице (в положении лежа на спине).

Упражнение 3. Мышцы дыхательной системы. Проведите серию глубоких вдохов и выдохов. При этом вы постоянно будете ощущать напряжение, возникающее в грудной клетке при вдохе (возможно, что на первых порах вы будете отмечать лишь напряжение под грудиной; благодаря тренировкам вы легко научитесь распознавать его и в других частях грудной клетки). Когда вам станет ясна общая картина напряжения в процессе глубокого дыхания, вы сможете определить его и при нормальном дыхании. Цель данного упражнения - не контроль дыхания, скорее наоборот - речь идет о том, чтобы избавить этот процесс от произвольного влияния волевых факторов, с тем, чтобы он функционировал абсолютно спонтанно.

Упражнение 4. Релаксация мышц плеч. Подразумевает приобретение нескольких навыков. Скрестив вытянутые вперед руки, вы зафиксируете напряжение в передней части грудной клетки; посредством вращения плеч назад - напряжение между лопатками, поднятием их - напряжение по бокам шеи и в верхней части самих плеч. Напряжение в левой стороне шеи

Продолжение приложения 7

достигается наклоном головы влево, в правой - вправо. Фиксация его в передней и задней сторонах имеет место при наклонах головы вперед и назад. Данное упражнение на релаксацию плеч можно делать в один прием, но можно и поэтапно.

Упражнение «Дыхание, укрепляющее нервную систему».

Стоя, ноги на ширине плеч. Сделав выдох, немедленно осуществляется вдох с одновременным подъёмом перед собой рук ладонями кверху до уровня плеч. Кисти рук

сжимаются в кулаки и на задержке дыхания руки быстро сгибаются в локтях (кулаками к плечам). Затем очень медленно, с напряжением руки возвращаются в начальное положение. На выдохе руки медленно опускаются вниз. В начале тренировки на задержке дыхания выполняется один цикл сгибания-разгибания рук. Затем количество циклов на одной задержке дыхания увеличивается до 2-3. Упражнение выполняется до 3 раз с небольшими промежутками для отдыха, во время которого руки опущены, а туловище немного наклонено вперёд.

Упражнение «Дыхание через одну ноздрю».

Сидя, корпус выпрямлен. Закрыть левую ноздрю и глубоко вдыхать воздух правой ноздрёй, считая до 4. Задержать дыхание, считая до 16. Закрыть правую ноздрю и выдыхать через левую ноздрю, считая до 8, вы повторяете упражнение аналогично: в обратном порядке. Закрыть правую ноздрю и глубоко вдыхать воздух левой ноздрёй, считая до 4. Задержать дыхание, считая до 16. Закрыть левую ноздрю и выдыхать через правую ноздрю, считая до 8. Для каждой ноздри вы выполняете упражнение по 6 раз. Кто сумеет, может увеличить соответственно время: 8 – 16 – 32. Таким дыханием вы можете успокаивать нервную систему.

Упражнение «Релаксация и звуки природы».

Для текущей релаксации после утомительной работы или даже в середине дня можно использовать расслабляющую музыку. Она поможет погрузиться в транс, чем-то схожий со сном, и быстро восстановить силы. В идеале слушать ее нужно в уединенном помещении, лежа на диване или расслабившись в кресле. Часто релаксационная музыка содержит звуки, имитирующие звуки природы, – постарайтесь сконцентрироваться на них, представить себя в лесу, у ручья или на берегу моря. Попытаться максимально четко визуализировать картинку отдыха и отпустить свои мысли… Как только почувствуете спокойствие, можно начинать думать о решении задачи: мозг сам подкинет необычные и нужные вам решения [32].

Упражнение «Позитивное будущее». Цель: настроить участников на позитивное будущее. Это очень тонкий психотерапевтический прием

Инструкция: объединяемся в группы произвольно представить («увидеть») позитивное будущее любого члена подгруппы. Свободное высказывание в кругу членов подгрупп о

Окончание приложения 7

представленном («увиденном») позитивном будущем каждого из подгруппы. Тот, про кого говорят, никак не должен комментировать сказанное, а просто поблагодарить. Рефлексия.

Упражнение «Я ценю себя». Цель: осознание внутренних ресурсов, повышение уверенности в себе.

Сядьте поудобнее на стуле так, чтобы ноги стояли на полу. Слегка прикройте глаза и

просто следите за дыханием. Теперь направьте свой мысленный взор вовнутрь и скажите себе, что вы себя любите.

Это может звучать примерно так: «Я высоко ценю себя». Это придаст вам силы и укрепит дух. Выполняя это упражнение, периодически следите за своим дыханием.

Теперь сосредоточьтесь еще сильнее и определите то место, где хранится сокровище, носящее ваше имя. Приближаясь к этому священному месту, подумайте о своих возможностях: способности видеть, слышать, осязать, ощущать вкус и запах, чувствовать, думать, двигаться и делать выбор. Как следует подумайте о каждой из этих возможностей, вспомните, как часто вы пользовались ими, как пользуетесь сейчас, как нужны они будут в дальнейшем.

Теперь вспомните, что это все – вы, что это вы можете увидеть новые картины, услышать новые звуки и т. д. Постарайтесь осознать, что благодаря этим возможностям вы никогда не будете беспомощными.

А теперь вспомните, что вы – частица Вселенной; вы получаете энергию из недр земли, благодаря ей вы можете уверенно стоять на ногах, понимать смысл окружающего мира, вас заряжают и другие люди, которые готовы быть с вами и нуждаются в вас.

Помните, вы свободны, чтобы все видеть и слышать, но выбираете лишь то, что вам нужно. И тогда отчетливо скажите «да» тому, что необходимо, и «нет» всему ненужному и лишнему. Вы будете нести добро и себе, и другим вместо зла и бессмысленной борьбы.

А теперь снова сосредоточьтесь на своем дыхании.

Обсуждение всей программы в целом: Что вы узнали и чему научились? Чувствуете ли вы тревогу? Как настроены на будущее? Какие ваши впечатления?

Приложение 8

Табл. 1, п. 8

Повторные результаты респондентов по методике «Прогноз»

№ респондента	Общий балл	Уровень НПУ	Прогноз
1	2	3	4
1.	14	Удовлетворительная	Благоприятный
2.	12	Хорошая	Благоприятный
3.	16	Удовлетворительная	Благоприятный
4.	10	Хорошая	Благоприятный
5.	21	Удовлетворительная	Благоприятный
6.	14	Удовлетворительная	Благоприятный
7.	15	Удовлетворительная	Благоприятный
8.	9	Высокая	Благоприятный
9.	13	Хорошая	Благоприятный
10.	16	Удовлетворительная	Благоприятный
11.	29	Неудовлетворительная	Неблагоприятный
12.	14	Удовлетворительная	Благоприятный
13.	29	Неудовлетворительная	Неблагоприятный
14.	9	Высокая	Благоприятный
15.	16	Удовлетворительная	Благоприятный
16.	12	Хорошая	Благоприятный
17.	17	Удовлетворительная	Благоприятный
18.	5	Высокая	Благоприятный
19.	8	Высокая	Благоприятный
20.	29	Неудовлетворительная	Неблагоприятный
21.	14	Удовлетворительная	Благоприятный
22.	5	Высокая	Благоприятный
23.	19	Удовлетворительная	Благоприятный
24.	30	Неудовлетворительная	Неблагоприятный
25.	4	Высокая	Благоприятный
26.	12	Хорошая	Благоприятный
27.	15	Удовлетворительная	Благоприятный

Окончание приложения 8

Окончание табл. 1, п. 8

1	2	3	4
28.			
29.	18	Удовлетворительная	Благоприятный
30.	26	Удовлетворительная	Благоприятный
31.	29	Неудовлетворительная	Неблагоприятный
32.	14	Удовлетворительная	Благоприятный
33.	15	Удовлетворительная	Благоприятный

Приложение 9

Табл. 1, п. 9

Результаты повторные по методики «Измерение уровня тревожности» Дж. Тейлор

№ респондентов	Общий балл	Уровень тревожности
1.	3	Низкий
2.	11	Средний
3.	12	Средний
4.	2	Низкий
5.	28	Высокий
6.	1	Низкий
7.	12	Средний
8.	32	Высокий
9.	2	Низкий
10.	12	Средний
11.	1	Низкий
12.	1	Низкий
13.	29	Высокий
14.	11	Средний
15.	2	Низкий
16.	36	Высокий
17.	2	Низкий
18.	3	Низкий
19.	3	Низкий
20.	29	Высокий
21.	2	Низкий
22.	30	Высокий
23.	11	Средний
24.	35	Средний
25.	4	Низкий
26.	36	Высокий
27.	10	Средний
28.	11	Средний
29.	9	Средний
30.	11	Средний
31.	21	Средний
32.	37	Высокий

Приложение 10

Табл. 1, п. 10

Результаты повторные Тест-опросника А. В. Зверькова и Е. В. Эйдмана «Исследование волевой саморегуляции»

№ респондентов	Настойчивость	Самообладание	Общая шкала
1.	2	10	12
2.	15	5	20
3.	10	6	16
4.	11	1	12
5.	1	11	12
6.	11	10	21
7.	10	12	12
8.	10	12	22
9.	11	10	21
10.	12	5	17
11.	13	11	14
12.	12	5	17
13.	10	13	23
14.	10	10	10
15.	10	11	21
16.	2	10	12
17.	13	11	24
18.	12	11	23
19.	11	13	24
20.	13	4	17
21.	11	13	24
22.	13	11	24
23.	10	12	22
24.	10	12	22
25.	12	11	23
26.	11	11	22
27.	2	10	12
28.	1	4	5
29.	10	2	12
30.	13	10	23
31.	12	12	24
32.	11	11	22

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Факультет психологии
Направление подготовки (код) 37.03.01 Психология
Направленность (профиль) образовательной программы
Юридическая психология
Кафедра психологии
Выпускающая кафедра психологии

РЕЦЕНЗИЯ

на выпускную квалификационную работу

Студента(ки) Старун Елены Вадимовны группы У 259 ЮП
(Ф.И.О. полностью)

на тему «Психологическая готовность юношей к призыву на военную службу»
(полное наименование темы согласно приказу)

Выпускная квалификационная работа бакалавра выполнена на 60 страницах, содержит приложение(ия) на 16 страницах.

1. Актуальность и значимость темы Тема выпускной квалификационной работы является достаточно актуальной. Учитывая последние военные события, происходящие в мире, на Вооруженные силы оказывается серьезное воздействие, что ведёт к предъявлению особых требований к адаптационному потенциалу будущего солдата, его индивидуально-личностным характеристикам. У призывников происходит изменение статусно-ролевого положения, повышаются физические, эмоциональные и информационные нагрузки, появляется состояние неопределенности и растерянности, связанные с отсутствием профессиональных знаний, умений и навыков, преобладанием отрицательных эмоций и пониженного фона настроения, разлукой с родными людьми и привычным окружением. Таким образом, психологическая готовность к военной службе носит социально обусловленный характер и определяется степенью включенности самих призывников в деятельность, которая приводит к образованию необходимо важных воинских качеств

2. Логическая последовательность Материал представленный в выпускной квалификационной работе изложен с соблюдением внутренней логики, между разделами прослеживается логическая взаимосвязь

3. Аргументированность и конкретность выводов и предложений Выводы представленные в работе являются аргументированными

4. Полнота проработки литературных источников Автор работы в достаточной мере проработал источники литературы

5. Качество общего оформления работы, таблиц, иллюстраций, приложений, графиков Работа оформлена согласно предъявляемым требованиям к выпускной квалификационной работе бакалавра, иллюстрационные материал и приложения выполнены в полном объеме

6. Положительные стороны работы Автор выпускной квалификационной работы разработал программу по повышению психологической готовности юношей к призыву на военную службу

7. Недостатки работы Выпускная квалификационная работа не имеет недостатков

8. Оценка сформированности компетенций ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ОК-9, ОПК-1, ПК-6, ПК-7, ПК-8, ПК-9, ПК-10, ПК-11, ПК-12, ПК-13, ПК-14, отработанных обучающимся при работе над темой выпускной квалификационной работы Компетенции сформированы полностью, что отражено в изложении выпускной квалификационной работе и выводах

9. Какие предложения целесообразно внедрить в практику Представленную профилактическую программу по повышению психологической готовности юношей к призыву на военную службу, можно использовать в практической деятельности другими психологами

10. Выпускная квалификационная работа соответствует (не соответствует) всем установленным требованиям к выпускным квалификационным работам и может быть (не может быть) рекомендована к защите на заседании Государственной экзаменационной комиссии.
Работа заслуживает оценки Отлично, а ее автор заслуживает
(оценка прописью)
присвоения квалификации бакалавр.

Рецензент выпускной квалификационной работы СПНО нач. ОБ призыва по ПП Горавин В.В.
(Ф.И.О (полностью), должность, ученая степень, ученое звание, место работы)

«10» 02 2023 г.

(подпись рецензента)

С рецензией ознакомлен Сарин Е.В.
10.02.2023г.

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Факультет психологии

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы Юридическая психология

Выпускающая кафедра психологии

ОТЗЫВ

на выпускную квалификационную работу

Студентки Старун Елена Вадимовна группы у 259-юп
(Ф.И.О. полностью)

на тему «Психологическая готовность юношей к призыву на военную службу»
(наименование темы согласно приказу)

Выпускная квалификационная работа бакалавра выполнена на 60 страницах, содержит приложения на 16 страницах.

1. Актуальность и значимость темы Тема выпускной квалификационной работы является достаточно актуальной, так как психологическая готовность к военной службе носит социально обусловленный характер и определяется степенью включенности самих призывников в деятельность, которая приводит к образованию необходимо важных воинских качеств
2. Логическая последовательность Структура работы характеризуется логичностью и обоснованностью
3. Аргументированность и конкретность выводов и предложений Выводы аргументированы и конкретны, соответствуют цели и задачи исследования.
4. Полнота проработки литературных источников Литературные источники качественно проработаны и используются в тексте работы.
5. Качество общего оформления работы, таблиц, иллюстраций, приложений, графиков Иллюстрированный материал оформлен качественно и корректно
6. Положительные стороны работы Работа написана научным языком, достаточно хорошо технически оформлена.
7. Уровень самостоятельности при работе над темой выпускной квалификационной работы В процессе выполнения работы автор проявил самостоятельность и инициативу, умения подбирать необходимую литературу, анализировать и обобщать полученных результаты исследования, формулировать выводы.
8. Недостатки работы Серьезных недостатков не выявлено.
9. Оценка сформированности компетенций ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ОК-9, ОПК-1, ПК-6, ПК-7, ПК-8, ПК-9, ПК-10, ПК-11, ПК-12, ПК-13, ПК-14, отработанных обучающимся при работе над темой выпускной квалификационной работы Компетентности сформированы на среднем и высоком уровне.

10. Выпускная квалификационная работа соответствует (не соответствует) установленным требованиям к выпускным квалификационным работам и может быть (не может быть) рекомендована к защите на заседании Государственной экзаменационной комиссии. Работа заслуживает оценки отлично.

Руководитель выпускной квалификационной работы М.С. Стариковова
доцент кафедры психологии, к.б.н.
(Ф.И.О. должность, ученая степень, ученое звание)

«09» февраля 2023г.

(подпись руководителя)

С отзывом ознакомлена Старцева Е.В.
09 февраля 2023г.

DISCOVERY
znanium.com

Интеллектуальный поиск и анализ научных публикаций ИНФРА-М

Обработан файл:**Старун Е.В. ВКР Психологическая готовность юношей к призыву на военную службу.pdf.**

Год публикации: 2023.

Оценка оригинальности документа - 71.48%

13.02.2023г. Старун Е.В.

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Согласие

выпускника на размещение выпускной квалификационной работы в электронно-библиотечной системе АНО ВО СИБУП

1. Я, Ткачук Елена Владимировна

(фамилия, имя, отчество полностью)

студент (ка) группы у 253-юп факультета психологии Автономной некоммерческой организации высшего образования «Сибирский институт бизнеса, управления и психологии» (далее – АНО ВО СИБУП), разрешаю АНО ВО СИБУП воспроизводить и размещать (доводить до всеобщего сведения) в полном объеме написанную мною в рамках выполнения образовательной программы выпускную квалификационную работу бакалавра на тему

Психологическая готовность юношей к призыву на военную службу

(наименование работы)

в открытом доступе в электронно-библиотечной системе, таким образом, чтобы любой пользователь данного портала мог получить доступ к выпускной квалификационной работе из любого места и в любое время по собственному выбору, в течение всего срока действия исключительного права на выпускную квалификационную работу.

2. Я подтверждаю, что выпускная квалификационная работа написана мною лично, в соответствии с правилами академической этики и не нарушает авторских прав иных лиц.

«13» 02 2023 г.

(подпись)

Предприятие

Военный комиссариат Свердловского района г. Красноярска и г. Дивногорска по Красноярскому краю

Юридический адрес:

660093, Красноярский край, город Красноярск, ул. Королева, д.8 «а»

Телефон (ы): 8(391) 236-22-73; 8(391) 236-34-58

e-mail: -

Ректору АНО ВО СИБУП

Забуге В.Ф.

ЗАЯВКА

Организация просит направить студента группы у 259-юп Старун Елену Вадимовну для проведения исследования на тему «Психологическая готовность юношей к призыву на военную службу»

«21» ноября 2022г.

Б.А. Лишанский, специалист по профессионально-психологическому отбору Военный комиссариат Свердловского района г. Красноярска и г. Дивногорска по Красноярскому краю

ВОЕННЫЙ КОМИССАРИАТ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ * МИНИСТЕРСТВО ОБОРОНЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ * 47

Предприятие
Военный комиссариат Свердловского района г. Красноярска и г. Дивногорска по Красноярскому краю
Юридический адрес:
660093, Красноярский край, город Красноярск, ул. Королева, д.8 «а»
Телефон (ы): 8(391) 236-22-73; 8(391) 236-34-58
e-mail: -

АКТ ВНЕДРЕНИЯ

Результаты выпускной квалификационной работы Старун Елены Вадимовны, студента группы у 259-юп по теме «Психологическая готовность юношей к призыву на военную службу» внедрены в деятельность организации. Материалы работы будут использованы психологом в рамках работы с призывниками на военную службу.

«09» февраля 2023 г.

Б.А. Лишанский, специалист по профессионально-психологическому отбору Военный комиссариат Свердловского района г. Красноярска и г. Дивногорска по Красноярскому краю

МИНИСТЕРСТВО ОБОРОНЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ВОЕННЫЙ КОМИССАРИАТ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
47