

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
( Н И У « Б е л Г У » )

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ВОЗРАСТНОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**СВЯЗЬ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ПОВЕДЕНИЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ  
СРОЧНОЙ СЛУЖБЫ С УРОВНЕМ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЛИЧНОСТИ**

Дипломная работа  
обучающегося по специальности  
37.05.02 Психология служебной деятельности  
(специализация «Морально-психологическое обеспечение  
служебной деятельности»),  
очной формы обучения, группы 02061304  
Косаревой Кристины Константиновны

Научный руководитель:  
к. псих. н., доцент кафедры  
возрастной и социальной психологии  
Шкилев С.В.

Рецензент:  
зав. каф. Психологии  
и дефектологии ОГАОУ ДПО  
«БелИРО», к.псих.н.  
Гуськова Е.А.

БЕЛГОРОД 2018

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ И УРОВНЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЛИЧНОСТИ У ВОЕННОСЛУЖАЩИХ СРОЧНОЙ СЛУЖБЫ.....	7
1.1 Изучение копинг-стратегий как защитно-совладающего поведения в отечественной и зарубежной психологии.....	7
1.2 Развитие саморегуляции поведения в юношеском возрасте.....	14
1.3 Стрессовые ситуации в вооруженных силах.....	19
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ СВЯЗИ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ С УРОВНЕМ САМОРЕГУЛЯЦИЕЙ ЛИЧНОСТИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ СРОЧНОЙ СЛУЖБЫ.....	30
2.1 Организация и методы исследования связи копинг-стратегий с уровнем саморегуляцией личности военнослужащих срочной службы.....	30
2.2 Анализ и интерпретация результатов исследования связи копинг-стратегий с уровнем саморегуляцией личности военнослужащих срочной службы.....	33
2.4 Программа тренинга направленная на обучение копинг-стратегиям и способам саморегуляции военнослужащих срочной службы.....	59
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	69
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	72
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	78
Приложение 1. Диагностические методики в порядке из предъявления.....	78
Приложение 2. Сводные таблицы полученных данных.....	87
Приложение 3. Результаты математико-статистической обработки эмпирических данных.....	91
Приложение 4. Программа тренинга, направленная на обучение копинг-стратегиям и способам саморегуляции военнослужащих срочной службы.....	93

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность проблемы исследования:** обусловлена тем, что в настоящее время достаточно часто мы встречаемся со стрессом и проблемой совладания с ним. В жизни современного человека любая, даже самая обычная ситуация, в повседневной жизни может быть экстремальной, а также провоцирующей к возникновению и развитию стресса. Это связано со многими факторами и угрозами, в том числе политическими, информационными, социально-экономическими, экологическими, природными. Для того чтобы противостоять стрессу человек с младенчества вырабатывает, так называемые способы саморегуляции, т.е. систему поведения для снижения негативного влияния стресса. Военная профессия во все времена считалась одной из самых опасных профессий, которая подразумевает, как физическую угрозу здоровью, так и душевные переживания в виде тревоги и повышенного стресса. Юноши, призванные на военную службу, также переживают состояние стресса, так как они попали в непривычную для их жизнедеятельности сферу. Важнейшим фактором в преодолении шокового состояния играет роль адаптации, и выбор той стратегии совладания со стрессом которая наилучшим образом помогла бы в решении сложившейся проблемы. Большое количество работ в нашей стране и за рубежом посвящены проблемам механизмов психологической защиты. (Р.М. Грановская, Б.Д. Карвасарский, Н. Мак-Вильямс, И.М. Никольская, З. Фрейд и А. Фрейд, и др.), копинг-поведения (Т.В. Корнилова Р. Лазарус, С. Фолкман, и др.) и психической саморегуляции (К.А. Абульханова-Славская, В.И. Моросанова, А.К. Осницкий и др.). Исследования по данной проблеме отечественных ученых, таких как: Крюкова Т.Л., Сидорова Е.Н., Тышкова М.В., Хазова С.А. показали, что очень важно вырабатывать у

военнослужащих такое поведение, которое способствует совладанию с трудными ситуациями.

Таким образом, **проблема нашего исследования** звучит так: каков характер связи копинг-стратегий поведения военнослужащих срочной службы и уровня саморегуляции личности?

**Целью данного исследования** является: выявление направленности связи копинг-стратегий поведения военнослужащих срочной службы с уровнем саморегуляции личности.

**Объектом данного исследования** является: копинг-стратегии поведения военнослужащих срочной службы.

**Предметом данного исследования** является: связь копинг-стратегий поведения военнослужащих срочной службы с уровнем саморегуляции личности.

**Гипотеза исследования:** между копинг-стратегиями поведения военнослужащих срочной службы и уровнем саморегуляции личности имеется связь, а именно: военнослужащие срочной службы, имеющие низкий уровень саморегуляции личности чаще будут использовать такие непродуктивные копинг-стратегии поведения как: конфронтация, дистанцирование, поиск социальной поддержки, бегство-избегание, в отличие от военнослужащих, имеющих высокий уровень саморегуляции, которые чаще используют продуктивные копинг-стратегии: самоконтроль, принятие ответственности, планирование решения проблем, положительная переоценка.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи исследования:**

1) провести теоретический анализ литературных источников по проблеме связи копинг-стратегий поведения военнослужащих срочной службы с уровнем саморегуляции личности;

2) изучить особенности копинг-стратегий поведения военнослужащих срочной службы;

3) выявить особенности развития саморегуляции поведения военнослужащих срочной службы;

4) сравнить копинг-стратегии поведения военнослужащих срочной службы, имеющих разный уровень саморегуляции личности;

5) изучить степень связи между показателями копинг-стратегий поведения военнослужащих срочной службы и уровнем саморегуляции личности;

6) разработать трениговую программу, направленную на обучение копинг-стратегиям и способам саморегуляции военнослужащих срочной службы;

**Теоретическая основа исследования.** Термин копинг был введен А. Маслоу (1951). «Копинг» (совладание) – это индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией в соответствии с ее собственной логикой, значимостью в жизни человека и его психологическими возможностями. Данный термин изучался многие годы, тем не менее, связь копинг-стратегий поведения с уровнем саморегуляции личности вопрос не достаточно изученный, и требует дальнейшего изучения.

Выбор методов и конкретных методик исследования для получения необходимой информации осуществлялся в соответствии с целями и задачами работы.

**Методы исследования:**

1. Организационные методы – метод поперечных срезов;
2. Эмпирические или методы сбора данных – опросный метод и констатирующий эксперимент;
3. Методы обработки полученных данных – программы MS Excel и IBM SPSS Statistics 20, непараметрический статистический критерий для

независимых выборок критерий Н-Крускала-Уоллиса и корреляционный анализ данных.

**Методики исследования:**

1. Опросник «Копинг-стратегии», разработанный Р. Лазарусом для определения копинг-механизмов (адаптирован Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтык, М.С. Замышляевой).

2. Опросник «Стиль саморегуляции поведения», разработанный В.И. Моросановой, для диагностики степени развития осознанной саморегуляции.

**База и выборка исследования.** Исследование проводилось на базе воинской части г. Валуйки. В исследовании принимали участие 68 солдат срочной службы.

**Практическая значимость исследования** определяется тем, что полученные эмпирические данные могут быть использованы психологами воинской части для организации эффективного развития продуктивных копинг-стратегий и уровня саморегуляции личности военнослужащих.

**Апробация и внедрение результатов исследования.** Апробация проводилась на кафедре возрастной и социальной психологии факультета психологии Педагогического института НИУ «БелГУ»; на научно-практической конференции «Прикладные исследования в возрастной, педагогической и социальной психологии», состоявшейся в рамках Недели науки НИУ «БелГУ» – 2018».

**Структура и объем работы.** Дипломная работа состоит из введения, двух глав, включающих параграфы, заключения списка использованных источников в количестве 60 шт. и четырех приложений. Объем работы без приложений – 76 стр.

## **ГЛАВА 1. Теоретические основы изучения копинг-стратегий и уровня саморегуляции личности у военнослужащих срочной службы**

### **1.1 Изучение копинг-стратегий как защитно-совладающего поведения в отечественной и зарубежной психологии**

Термин копинг был введен А. Маслоу (1951). ««Копинг» (совладание) – это индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией в соответствии с ее собственной логикой, значимостью в жизни человека и его психологическими возможностями» [30, с.63]. Обычно под «копингом» понимается стабильно меняющиеся познавательные, аффективные и поведенческие попытки преодолеть определенные внешние и внутренние воздействия. Как правило, такие воздействия оцениваются как напряжение или превышают возможности личности, которые помогли бы справиться с ними.

В психологии вопрос «копинга», или как еще называют совладания, возник во второй половине XX века. По мнению В.И Моросановой ««coping» означает преодолевать, справляться» [31, с.82]. В России же в психологии оно означает адаптивное, совладающее поведение или психологическое преодоление. С.В. Фролова говорит о том, что понятие «копинг-поведения» применялось в психологии стресса и определялось как сумма познавательных и поведенческих стараний, которые использовались человеком для преодоления или ослабления влияния стрессоров [54]. На данный момент термин «копинг» включает широкий спектр человеческой активности, а именно, от бессознательных психологических защит до целенаправленного преодоления каких-либо кризисных событий. Психологическое его назначение заключается в том, чтобы максимально лучше приспособить личность к определенным требованиям сложившейся

ситуации. Среди современных авторов, занимающихся данным вопросом можно выделить следующих: А.Б. Карпов, Т.Л. Крюкова, О.Л. Сенгеева и другие [9; 16; 46]. Так, к примеру, О.Л. Сенгеева [46] в своей научной статье определяет совладающее поведение как поведение, ориентированное на преодоление определенных жизненных препятствий как ценностно-смысловых барьеров. Данное мнение так же разделяет Е.Л. Солдатова которая в своей работе отмечает, что за годы изучения совладающего поведения, его защитных механизмов активных (копинг-стратегии), а также пассивных (защитные механизмы), знания об этом существенно усложнились и обогатились, но единодушия исследователей и полной ясности явно недостает [43]. Существует большое количество психологических школ, интерпретирующих термин «копинг». Первым подходом является – неопсихоаналитический, где копинг-процессы определяются как эго-процессы, которые направлены на продуктивную приспособленность человека в трудных ситуациях. Во втором (Т.Л. Крюкова) – «копинг-процессы рассматриваются как качества личности, которые позволяют применять относительно стабильные варианты ответа на стрессовые ситуации» [17, с.344]. В третьем подходе (Р. Лазарус и С. Фолкман) копинг-процессы определяются как динамические процессы, определяющиеся субъективностью переживания ситуации и другими определенными факторами [23].

Стоит отметить, что единой классификации копинг-стратегий, как и классификации психологических защит не существует, но мы также имеем возможность выделить наиболее подходящие и наиболее информативные классификации, которые выделяются в различных подходах.

Так, к примеру, в некоторых теориях копинг-поведение, на основании работ когнитивных психологов Р. Лазаруса и С. Фолкмана (1998) [23], включает такие базисные стратегии, как: «1) разрешение проблем; 2) поиск социальной поддержки; 3) избегание» [25, с 209].



Также, на основании разработанной методики С. Фолкмана, и его сотрудников, был получен эмпирический материал, благодаря которому выделили еще восемь дискретных стратегий, которые делятся на продуктивные копинг-стратегии и непродуктивные копинг-стратегии. К продуктивным копинг-стратегиям относятся[25]:

1. Стратегия самоконтроля – состоит в желании регулировать свои чувства и поступки.

2. Стратегия принятия ответственности – определяется в признании своей собственной роли, в возникновении проблемы и стремлении не повторять прежних ошибок.

3. Стратегия планового решения проблемы – заключается в выработке некоего плана действий и дальнейшего следования ему.

4. Стратегия позитивной переоценки – состоит из усилий личности внести некий положительный характер в происходящее, попытки преодолеть трудности посредством анализа обстановки в позитивных терминах.

К непродуктивным копинг-стратегиям относятся:

1. Стратегия конфронтации – включает в себя агрессивные усилия личности поменять ситуацию, проявления гнева в отношении того, что непосредственно и создало затруднительную проблему.

2. Стратегия дистанцирования – определяет попытки личности оградить себя от возникших проблем, как бы забыть о них.

3. Стратегия поиска социальной поддержки – заключается в стремлении личности найти в социуме какую-либо информационную, материальную или эмоциональную помощь.

4. Стратегия избегания – заключается в стремлении личности избавиться от возникшей ситуации и уйти из нее.

Все эти восемь копинг-стратегий описывают абсолютно разные ориентации личности. Для того, чтобы преодолеть трудности, люди или принимают позицию атаки окружающих, или пытаются получить от них

поддержку, или избегают и отделяются от этой ситуации, или придают ситуации положительную эмоциональную окраску, а также фокусируются на своем эмоциональном и поведенческом состоянии, или, наконец, стремятся разрешить возникшую проблему.

Существуют и другие копинг-стратегии, которые выделяются в иных классификациях. Однако, по нашему мнению, здесь наиболее полно описаны виды психологических защит и наиболее корректно объяснена специфика каждого из механизмов.

Далее перейдем к рассмотрению психологической защиты. Термин «психологическая защита» впервые был использован А. Фрейдом [52] в работе «Защитные нейропсихозы» (1894) для обозначения борьбы Эго (Я) против болезненных импульсов Ид (Оно). Таким образом, все способы защиты, мотивированные тремя основными типами тревоги, представлены одной целью, а именно помочь Эго в борьбе с инстинктивной жизнью [52]. Изначально данное понятие связывалось только с одним механизмом, а именно с вытеснением. З. Фрейд полагал, что этот механизм является по большей мере врожденным, полезным и наиболее часто используемым людьми [53]. Благодаря вытеснению, сознание защищается от нежелательных, травмирующих переживаний, как бы перенося их из области осознаваемого, и в дальнейшем замещая более комфортными структурами. Работа механизма направлена на снижение напряженности и сохранения наиболее оптимального уровня душевного равновесия.

Далее представления о психологических защитах расширились и в наиболее законченном виде были предложены Анной Фрейд, в частности, в ее работе «Психология Я и механизмы защиты». По ее мнению, «защитные механизмы есть не что иное, как функции «Я», использующаяся для получения компромиссного решения между инстинктивными желаниями Оно (Ид) и требованиями Сверх-Я» [52, с.25]. То есть А. Фрейд утверждала, что психологические защиты, во-первых, носят оберегающий характер, во-

вторых, способны предотвращать нарушение поведения, а также выполняют некую роль смягчения социогенных разногласий [52].

В настоящее время представления современных психологов и авторов, Р.М. Грановской, С.Д. Зайцевой, И.М. Никольской, Т.И. Семёновой, и др., основываются на том, что психологические защиты – это некие механизмы правильно функционирующей личности, однако только в том случае, когда она использует, большой репертуар защит, применение которых не будет вызывать заострения на проблеме и склонности к их ригидному повторению [35,45,7]. То есть иными словами, в основе защитной деятельности лежит защита психики человека путем изменения процесса отбора и переработки информации, но при этом сохраняется соответствие между имеющимися у человека представлениями о себе, об окружающем его мире, а также о поступающей информации.

Так, к примеру, Т.И. Семёнова в своей диссертационной работе (2004), придерживаясь взглядов таких авторов, как Б.В. Зейгарник, В.К. Мягер, Е.Т. Соколова и др., подчеркивает постоянно присутствующую в повседневной жизни адаптивную функцию механизмов психологической защиты [47].

Э.И. Киршбаум в своей работе выделяет то, что в отечественной психологии и психотерапии психологические защиты понимаются как одна из важнейших форм реагирования сознания человека на психотравмирующее воздействие [11]. Прежде всего, имеется в виду некая защитная перестройка, которая происходит в системах взаимосвязанных ценностей, установок и отношений, способствуя снижению эмоциональной напряженности и к определенному, хотя и временному, лечебному эффекту, благодаря которому предотвращается развитие психологических или физиологических повреждений.

И.М. Никольская и Р.М. Грановская (2000) отмечают, что проблема психологических защит включает в себя центральное противоречие между

желанием человека поддержать психическое равновесие и теми утратами, к которым может привести то самое избыточное вторжение данных защит [35].

Рассмотрев понимание психологических защит с точки зрения различных подходов, невозможно упустить из вида тот факт, что как и одного точного определения психологических защит на сегодняшний день нет, так и единой классификации механизмов защиты не существует. Однако стоит отметить, что имеется множество попыток классифицировать их по различным критериям, так, к примеру, Б.Д. Карвасарский предлагает разделить все механизмы на несколько групп [8].

Первая группа включает защиты, не производящие переработку информации, они либо вытесняют, либо подавляют, либо вовсе блокируют или отрицают ее. К примеру, Т.Л. Крюкова определяет, вытеснение – как механизм, посредством которого происходит перевод психотравматического воздействия из сознания в бессознательное [20, с.102]. Наряду с вытеснением также выделяют подавление, как более сознательное уклонение от тревожной информации, направленное на аффекты; блокирование, т.е. торможение мыслей, чувств, действий; отрицание, т.е. отторжение определенных ситуаций, разногласий, отбрасывание информации, которая носит неприятный характер.

Вторая группа состоит из защит, которые направлены на искажение содержания мыслей, чувств, поведения человека. И, в первую очередь, это рационализация, благодаря которой человек стремится дать рациональное объяснение той или иной идеи, установки, действия, чувства, подлинные мотивы которых пребывают в тени. Следует различать понятия рационализация и интеллектуализация. Второе означает процесс, при помощи которого человек стремится выразить в дискурсивном виде свои эмоции, чувства, действия, конфликты, для того, чтобы овладеть ими. Далее механизм изоляции, который похож на интеллектуализацию, но означает разрыв мысли или действия с другими мыслями или сторонами жизни

человека. Реактивное образование (инверсия) – преобразование в сознании эмоционального отношения к объекту на прямо противоположное. М.И Никольская утверждает о том, что смещение выражается в том, что реальный объект, на который, по сути, должны были быть направлены чувства и действия негативного характера, заменяется более безопасным. «Проекция – это приписывание другим объектам собственных вытесненных переживаний, установок, мотивов и черт характера» [35,с.65]. «Идентификация – это приписывание себе мыслей, чувств, настроения, поступков, действий, которые свойственны другому человеку» [35, с .64].

Третья группа хорошо описана в работе О.А Конопкина так как данная группа включает в себя психологические защиты, которые приводят к разрядке эмоционального напряжения. К ним относится реализация в действии, при котором разрядка происходит путем возбуждения экспрессивного поведения. Соматизация тревоги, которая осуществляется путем преобразования аффективного напряжения в соматические, чувственные и моторные симптомы. Сублимация, т.е. направление энергии, к примеру, на творчество или на какую-либо интеллектуальную деятельность, а также другие общественно значимые действия [14].

И, наконец, четвертая группа содержит механизмы, так называемого манипулятивного типа. Это регрессия, т.е. происходит возвращение на более ранние этапы личностного развития: уход в фантазии, уход в болезнь и прочее.

Резюмируя данный параграф, хотелось бы отметить тот факт, что споры по проблеме отношения психологической защиты и копинг-поведения продолжают до сих пор. Разделение механизмов защиты и совладания является теоретической и практической трудностью. Как правило, психологическая защита считается внутриличностным процессом, а совладание определяется как взаимодействие в первую очередь со средой. В настоящее время некоторые авторы такие, как А.И Медникова, Т.Л Крюкова

утверждают, что оба эти процесса независимы друг от друга, другие, напротив, подтверждают тот факт, что они взаимосвязаны и предполагают, что при преодолении возникшего конфликта, личность старается использовать оба механизма [27,16].

Таким образом, по мнению С.Д. Зайцевой, «психологическая защита – это любое поведение, которое устраняет психологический дискомфорт» [7,с.40]. Копинг-поведение – это форма поведения, которая отражает готовность человека решать жизненные трудности, как правило, направленная на адаптацию к обстоятельствам и предполагающая оформленное умение пользоваться определенными средствами для преодоления эмоционального стресса.

## **1.2 Развитие саморегуляции поведения в юношеском возрасте**

Говоря о юношеском возрасте нельзя не отметить многогранность и масштабность этого периода. В нем происходит становление человека как личности, закаливание прежних черт характера и приобретение новых необходимых черт. Особенно четко можно наблюдать за изменениями в мотивах юношей к общественно полезной деятельности. Например, младшие школьники по мнению автора А.А. Кацера руководствуются мотивами эмоциональных отношений (эти дети хотят помогать взрослым, им нравится заниматься чем-то полезным) [10]. У детей более старшего звена 13-16 лет преобладают моральные мотивы, такие как ответственность, порядочность, взаимопомощь. При этом большое значение играет желание подростка быть со всеми, но, не подавляя свою личность. Постепенно происходит взросление личности и уже к 18 годам человек сам формирует нужные ему мотивы. Раскрывая юношеский период, в том числе психические новообразования,

хотелось бы более полно рассмотреть специфику развития саморегуляции поведения юношей, как важнейшего элемента самовоспитания.

В.И. Моросанова говорит о том, что «саморегуляцией считается процесс, который систематизирует определенные действия, направленные на управление собственной психикой». [44, с.431]. Но данное определение не является единственным и законченным в полной мере. Так как термин «саморегуляция» является сложной категорией и часто используемой в различных областях знаний, можно отметить и другие его определения. К примеру, В.А. Ганзен (1984) под саморегуляцией понимает одну из важнейших функций сознания, выделяющуюся наряду с отражением, что обеспечивает целостность психики, интеграцию отдельных психических процессов. Г.Ш. Габдреева рассматривает саморегуляцию как особый психический механизм оптимизации состояния человека [10, 13].

Появление психической саморегуляции является одной из самых основополагающих и колоссальных проблем в психологии. Во многом обусловленное тем, что личность, взаимодействуя с окружающим миром, постоянно сталкивается с выбором определенных способов осуществления его активности само собой в зависимости от той или иной цели, особенностей личности и качеств взаимодействующих с ним других людей, а также от условий окружающей действительности. А для того, чтобы уменьшить факт неопределенности в ситуации выбора необходимо наличие средств саморегуляции.

Исследования, которые касаются проблемы осознанной саморегуляции, описываются в русле таких подходов как концепция психических состояний (А.О. Прохоров), системные представления о контроле поведения (Е.А. Сергиенко), структурно-интегративный подход (А.Б. Леонова), системно-деятельностная концепция психической саморегуляции функциональных состояний (Е.А. Медовикова) и др., в том числе и зарубежных авторов – иерархическая модель функций контроля и обратной

связи, социально-когнитивная парадигма [28]. Стоит отметить, что вопросом психической саморегуляции в отечественной психологии занимались такие авторы, как К.А. Абульханова-Славская, Б.Г. Ананьев, П.К. Анохин, Н.А. Бернштейн, Б.В. Зейгарник, О.К. Конопкина, В.И. Моросанова, А.К. Осницкий и др. Сам термин «саморегуляция» был научно обоснован И.П. Павловым, Н.А. Бернштейном, П.К. Анохиным в их непосредственном представлении о человеке, как о самосовершенствующейся, самообучающейся и саморегулирующейся системе [2].

К современным высказываниям, основывающихся на личностных аспектах саморегуляции, можно отнести определение В.И. Моросановой и ряда других авторов. Так, по их мнению, осознанная «саморегуляция – это многокомпонентный процесс по инициации, построению и управлению психической активности для того, чтобы достичь субъектно-выдвинутые цели деятельности» [33, с.79]. Основные регуляторные процессы в этой многокомпонентной системе следующие: постановка целей и задач, моделирование определенных условий для их достижения, программирование действий, а также оценивание и корректировка достигнутых результатов. Взаимодействие этих процессов рассматривается как внутренняя направленная деятельность человека, осуществляющаяся системным участием отдельных процессов и уровней психики.

Немаловажно отметить, что на современном этапе исследований осознанной саморегуляции активность человека рассматривается в свете дифференциального подхода, ввиду того, что имеются индивидуальные отличия в общем уровне саморегуляции, а также в становлении самих регуляторных процессов, которые осуществляют определенные компоненты комплексной системы саморегуляции. Таким образом, разбор механизмов саморегуляции реализуется в аспекте проблематики индивидуальных стилей регуляции, регуляции психических процессов, а также возрастных критериев ее развития.



Индивидуальный стиль саморегуляции определяется стилевыми характеристиками единой системы саморегуляции и определенными стилевыми качествами ее отдельных структур. Как правило, к нему относят такие особенности как планирование, моделирование и программирование, целей и действий, а также контроля, оценки и коррекции своей деятельности. Из существующих классификаций стилей саморегуляции можно привести классификацию В.И. Моросановой, где выделяется два стиля – гармоничный и акцентуированный типы регуляции. А также С.Г. Колесов, в которой он, на основании самостоятельности (зависимости) при реализации деятельности, выделяет два других стиля: автономный и зависимый [12]. Л.И. Вассерман, в свою очередь, выделил два уровня саморегуляции: «1) операционально-технический, который связан с сознательной организацией определенных действий благодаря средствам оптимизации; 2) мотивационный, где осуществляется общая направленность деятельности за счет управления потребностно-мотивационной сферой» [5, с 48].

Несмотря на то, что особенности саморегуляции начинают закладываться в подростковом возрасте, на данном этапе они довольно противоречивы. И, в первую очередь, это проявляется в рассогласованности развития знаний и умений осознанной саморегуляции. А вот юношеский период наиболее чувствителен для овладения психической саморегуляцией, так как под воздействием индивидуальных, характерологических, половых особенностей и психолого-педагогического статуса образуются и фиксируются те или иные способы психической саморегуляции. Стоит отметить, что, по мнению Е.В. Константиновой юношеский возраст также сенситивен для развития временной перспективы, как одной из структур самосознания и становления ее регулирующей функции и роли в поведении; формирования жизненных планов; определения своего положения в жизни [15].

В юношеском возрасте возрастает потребность в утверждении себя в группе своих сверстников, в оценке окружающих, которая была бы сопоставима с собственной оценкой; становится все более дифференцированной мотивация поступков; а также определяющее значение занимает саморегуляция поведения, при которой мотивировка действий выступает в качестве регулятора деятельности и поведения личности в том числе.

Таким образом, в работе О.А Конопкина о целостном развитии личности одни из важных составляющих – положительная и адекватная самооценка, оценка индивидуального потенциала, уровня притязаний, стремление к активности и эффективности овладения различными видами компетентностей, стремление к достижениям в определенных областях, а также достаточно развитая саморегуляция [14]. Формой комплексной регуляции поведения является контроль поведения, который включает в себя определенные ресурсы каждого человека, обеспечивающие отдельные варианты приспособления и в дальнейшем позволяющие преодолевать сложные ситуации в собственной жизни.

Подводя итоги, и резюмируя выше сказанное, можно сделать вывод о том, что роль саморегуляции психики достаточно велика, так как наша жизнь наполнена огромным количеством форм действий, коммуникации, деятельности и других целенаправленных активностей. Наиболее сензитивным периодом для развития саморегуляции является юношеский возраст. От успешности ее становления, а также от выраженности процессов саморегуляции будет зависеть эффективность, надежность и результативность исхода любого вида произвольной активности.

### 1.3 Стрессовые ситуации в вооруженных силах

Г.И. Косицкий говорит о том, что военная профессия во все времена считалась одной из самых опасных профессий, которая подразумевает, как физическую угрозу здоровью, так и душевные переживания в виде тревоги и повышенного стресса [21]. Тем не менее, даже самые старшие служащие подвержены влиянию стресса. Юноши, призванные к военной службе, так же переживают состояние стресса, так как они попали в непривычную для их жизнедеятельности сферу. А.Г. Караяни И.В. Сыромятников говорят о том, что проходя службу, солдаты зачастую сталкиваются с массой проблем, связанных с возникновением стресса, перечислим некоторые из них: – социально-психологическая адаптация и социализация военнослужащего; – наличие нескольких статусных систем взаимоотношений в рядах Вооруженных сил: «уставная» (официальная), «дедовская», «земляческая»; – увеличение физических нагрузок, нервно-психического и эмоционального напряжения; – негативное воздействие на здоровье и самочувствие военнослужащего со стороны негативных факторов военной деятельности (шум, вибрация, химические реагенты, замкнутое пространство, монотония, сенсорная депривация и пр.); – поддержание работоспособности; – активизация различных личностных характеристик военнослужащих; – самочувствие лиц, принимавших участие в войнах и вооруженных конфликтах, их реабилитация к мирной жизни и т.д. [22].

А.Г. Караяни дает определение понятия «военная служба» и говорит о том, «что – это особый вид службы лиц в Вооруженных силах Российской Федерации, а так же и в других войсках: (внутренние войска, пограничные войска, войска правительственной связи, обеспечивающие связь с органами военного управления, войска гражданской обороны, железнодорожные войска РФ, органах внешней разведки и федеральных органах

государственной безопасности)» [22, с.304]. Для лиц, проходящих службу в армии, устанавливаются составы военнослужащих: матросы и солдаты; сержанты и старшины; прапорщики и мичманы; а также офицеры: младшие, старшие, высшие. А.В. Ответчиков говоря о воинской службе утверждает, что для принадлежности к тому или иному составу необходимо установить статус военнослужащего, его жизненную позицию, положение в обществе, состояние здоровья, возраст, наличие семейных обстоятельств и другие факторы. Поэтому проблемы за пределами воинской деятельности в той или иной степени могут быть сгруппированы в зависимости от отношения к тому или иному составу [38].

Военная служба может осуществляться по призыву (для солдат и матросов, сержантов и старшин), или по контракту – для всех составов военнослужащих. К призыву на военную службу в настоящее время обязуются лица мужского пола, в возрасте от 18 до 27 лет, не имеющие права на освобождение от призыва (кроме случаев, описанных законодательством России). Современная армия на сегодняшний день озадачена усилением внимания к эффективному и безопасному прохождению военной службы. В настоящее время было принято решение об укреплении морально-психологического состояния служащего, а также проведение массы мероприятий по формированию психологической устойчивости военнослужащих срочной службы, повышения их готовности и способности к выполнению задач в любых условиях. Кроме того, повышенная возбудимость и впечатлительность по мнению Т.А. Немчинова, приводящая в состояние стресса, определяет необходимость активизации основных форм, подходов и технологий психологического сопровождения военнослужащих, проходящих срочную службу в Вооруженных силах Российской Федерации [36].

Следует отметить, что срочная служба в Вооруженных силах РФ отличается своей напряженностью и интенсивностью, которые, прежде всего,

связаны с беспрекословным и точным выполнением приказов, несением боевых дежурств, экстремальностью условий деятельности, необходимостью принятия решений. Л.И. Божович в своей работе говорит о том, что подобная сфера деятельности достаточно сильно отражается на здоровье военнослужащих и объясняет достаточно широкую распространенность среди них различных психосоматических расстройств и заболеваний, возникающих под воздействием такого состояния, как психологический стресс [3].

С проблемой стресса, человек не единожды сталкивается за всю свою жизнь. Издавна люди переживали стресс, но научно изучаться стресс стал лишь в последние десятилетия, что в дальнейшем помогло в решении насущных проблем человека и общества. Многие авторы такие как В.Я. Апчеев, В.Н. Цыган считают, что тема стресса достаточно широка и многогранна, ее изучением занимались многие отечественные и зарубежные авторы [1].

По мнению Д. Брайт, Ф. Джонс, стресс обманчив, скрыт и непостижим. Он присутствует в жизни человека почти ежедневно и может возникнуть в любое время в любой ситуации. Зарубежные авторы также рассматривают значимость данной проблемы, она описывается в большинстве теорий и методов, касающихся общественного и социального значения различных научных дисциплин. Несмотря на то, что стресс описывался в большинстве дисциплин, многие его аспекты изучены еще не достаточно, а некоторые из них только набирают свою почву для дальнейшего изучения. В связи с этим, рассмотрим исследования, которые стали основополагающими в проблеме стресса [4].

Отцом учения о стрессе считается канадский ученый Ганс Селье. В редакцию журнала «Nature» английского издательства 4 июля 1936 г. пришло письмо Г. Селье, в котором он описывал: «Синдром, вызываемый различными повреждающими агентами», в котором описывались результаты

об ответе организма на воздействие различных болезнетворных агентов. Это письмо и стало началом учения о стрессе, но если смотреть более ранние научные труды, то мы можем увидеть упоминание о проблеме стресса в работах В. Вундта (1880), У. Джемса (1905).

О физиологическом аспекте стресса впервые писал О.У. Ермолаев. Он также считается основоположником суждения о гомеостазе и о роли симпатoadреналовой системы в мобилизации функций организма для борьбы за существование [6]. У. Кеннон еще в 1914 г. предугадал идеи Г. Селье на проблему психофизиологической стрессовой реакции, он утверждал, что один из специфических аспектов стрессовой реакции – нейроэндокринный процесс. Он изучал реакцию человека, назвав ее реакцией «битвы-бегства». Основным, принимающим участие в этой реакции, считается мозговой слой надпочечников. В связи с этим, реакция «битвы-бегства» описывается Кенноном как активация организма, подающая сигнал мышцам действовать в ответ на вызываемую угрозу. Эта реакция человека помогает ему либо бороться с угрозой, либо сбежать от нее. С первого взгляда может показаться, что стресс это лишь физиологическая реакция человека на раздражитель и никаких видов стресса больше нет. Но в своей работе развитие учения о стрессе Р. Лазаруса (1956, 1970), выдвинул концепцию, согласно которой он разделяет как физиологический стресс, так и психический (эмоциональный) стресс [25].

Опровергая данный вывод, Р. Лазарус писал, что «физиологический стресс представляет собой, естественную реакцию организма, сопровождающуюся яркими физиологическими сдвигами на воздействие различных внешних и внутренних стимулов физико-химической природы». При этом величина физиологического стресса зависит от интенсивности воздействующего агента. Основным отличием психологического стресса является то, что он вызывается психическими стимулами, которые оцениваются как угрожающие [24, с.55].

Проблемой стресса занимались долгие годы, проводились масса исследований в области психологии, по результатам которых формировалось большое количество определений, многие из них не смогли обосновать истинный смысл данного термина. Более 20 лет назад Касл (Kasl, 1978) ввел в научный оборот перечень концепций, от очень специфичных до крайне обобщенных, которые охватывали стимул и реакцию. Достаточно часто стресс связывали с условиями среды, (Landy & Trumbo, 1976), либо в терминах «фрустрации или угрозы» (Bomer, 1967), где условия среды – это стимул, а стресс, вызванный в связи с этими условиями, будет реакцией. И.С. Кон цитирует популярное определение Мак-Грата (McGrath, 1976), который считает, что «стресс – это «(воспринимаемый) существенный дисбаланс между требованиями и возможностью прореагировать в условиях, когда неспособность выполнить требование ведет к важным (воспринимаемым) последствиям»» [13, с.175]. Не менее известной и популярной явилась и поведенческая линия развития концепции стресса, впервые предложенная Р. Лазарусом и С. Фолкманом [25]. Далее данная концепция, по истечении многих лет, была переработана С. Хобфоллом и др. В своих размышлениях авторы полагают, что не столько сами по себе жизненные события, такие как смена деятельности, семейные конфликты и т.д. будут стрессогенными, сколько связанная с этим утрата какой-либо жизненной позиции – потеря семьи, заработка, статуса, изменение привычных средств труда, потеря самоуважения и т.д. Основным понятием концепции S. Hobfoll становится понятие «копинг», введенное впервые Р. Лазарусом с целью убрать противоречия между физиологической реакцией и психологической избирательностью стресса. Разбираясь в содержательной части понятия «копинг», авторы обращают свое внимание не только на основные положения теории стресса, но и акцентируют внимание на разнообразных формах поведения, приводящих к адаптации или дезадаптации личности [19]. При этом еще С.К. Нартова-Бочавер выделяла

важность способов противостояния стрессу по сравнению с природой, масштабностью и множеством возникновения самого стрессорного воздействия [34].

В большинстве работ зарубежных и отечественных психологов термин «стресс» часто используется наряду с термином «coping», который используется, как синоним русского термина «совладание», суть данного определения в большей мере отражает суть концепции, предложенной указанными авторами. А.О. Маркевич в своей работе дает определение понятию, «совладать с ситуацией» «это означает быстрое и точно нахождение причины, создавшей проблемную ситуацию, своевременная и разумная реакция на те или иные обстоятельства жизненной среды» [26,с.114]. В теориях отечественных и зарубежных авторов было описано, что в рамках определения проблемы копинг-поведения наиболее важным является не тот или иной тип стратегии, а та связь копинг-поведения с особенностями окружающей среды. А также изучение понятия стресса с точки зрения копинг-стратегий и копинг-ресурсов считается не единственным теоретическим направлением, исследованным в рамках отечественной психологии. Зарубежный автор З. Фрейд, определяет три основных типа стратегий взаимодействия с опасной внешней средой: «1) механизм защиты Эго; 2) прямое действие (нападение или бегство); 3) совладание («копинг»)» [53,с.160]. Нужно отметить, что в работе отечественного психолога В.С. Мухиной вопрос стресса всегда просматривается в широком общепсихологическом контексте, говоря конкретнее, в контексте психологии эмоций [32].

Изучение стресса в рамках общепсихологической сферы дало возможность подойти к исследованию стресса, как одной из форм проявления эмоций. Так Ф.Е. Василюк, В.К. Вилюнас, Е.П. Ильин, Н.Д. Левитов, В.Л. Марищук, А.Г. Маклаков, Ю.Е. Сосновикова, А.О. Прохоров, Д.А. Оконов, и др. включают изучаемую проблему в ряд



эмоций и психических состояний [37]. Изучение литературы дает возможность сделать вывод о том, что в большинстве концепций стресс часто рассматривают как один элемент из многочисленных эмоциональных состояний человека, имеющий свои особенности и специфику. Включенность в структуру эмоциональных состояний человека обеспечивается наличием у них такого общего фактора, как эмоциональное напряжение (объединяющим все психические состояния) [37].

Подводя итог различных взглядов на природу стресса в научной современной литературе, можно сказать, что термин «стресс» применяется, как минимум, в трёх значениях. Во-первых, понятие стресс по мнению Е.Т. Соколова «может трактоваться как любые события или стимулы внешней среды, которые стимулируют в субъекте напряжение или возбуждение. На данный момент в этом понятии достаточно часто употребляются термины «стрессор», «стресс-фактор». Во-вторых, стресс может относиться к субъективной реакции и в этом понятии он показывает внутреннее психическое состояние возбуждения и напряжения. В-третьих, стресс может быть физической реакцией организма на предъявляемое требование или вредное воздействие» [48, с.359]. Таким образом, по мнению Ю.Г. Чиркова нет единственно верного определения понятия «стресс», так как в разных направлениях и в разное время оно определяется по-разному [59]. Военные психологи на протяжении многих лет также изучали данную проблему. Так, А.Г. Караяни, И.В. Сыромятников описывают «боевой стресс, как многофакторный процесс адаптационной активности человеческого организма к условиям боевой обстановки, сопровождаемой напряжением механизмов саморегуляции и формированием приспособительного поведения; механизм мобилизации организма в комплексе для действий в опасных условиях» [22,с. 312].

В процессе психологического анализа боевой деятельности советских воинов И.В. Сыромятников изучал психологическое воздействие

главенствующих факторов боевой обстановки на психику и боевые действия воинов, влияние страха и паники в условиях боя, а также особенности проявления саморегуляции воина на различных этапах выполнения боевой задачи [50]. Н.П. Фетискин при изучении психических состояний в условиях боевой деятельности разделяет понятие состояния стресса и напряженности[55].

Психологами военной деятельности исследованы различные формы проявления отрицательных психологических последствий стресса. Своеобразные особенности изучаемой проблемы описаны в работах Р.А. Абдурахманова, А.Я. Анцупова, В.Д. Бицоева, А.В. Булгакова, М.И. Дьяченко, С.В. Захарика, И.Б. Лебедева, М.В. Леви, О.В. Леонтьева, В.Л. Марищука, А.А. Камышанова, Л.А. Кандыбовича, А.Г. Караяни, В.П. Каширина, П.А. Корчемного, А.В. Ответчикова, В.А. Пономаренко, Е. Снедко, А.Н. Тарасова, В.Н. Шляпникова, И.В. Шаповаленко, А.И. Шипилова [22, 49, 57, 58]. Комплекс проблем военнослужащих срочной службы обусловлен возложенными на них обязанностями по вооруженной защите государства, связанными с необходимостью выполнения задач в любых поставленных условиях, в том числе, с имеющими риск для жизни. Это описывает своеобразие той социально-ролевой системы, в которой они действуют. Функциональные обязанности военнослужащих срочной службы, строго регламентированы, а субординационная структура является жестко иерархической. Приказы вышестоящих лиц не могут быть изменены и подлежат неукоснительному выполнению, не зависимо от отношения к приказу того лица, которому он отдается (Н.П. Фетискин) [55]. Также, следует отметить отсутствие возможности выбора сферы деятельности и места жительства военнослужащего срочной службы. Безусловно, имеет место наличие неблагоприятных факторов в виде эмоциональной и физической нагрузки, влияние шума, вибрации, химических реагентов, замкнутого пространства, монотонии, сенсорной депривации. Испытанием

для моральных, нравственных, эмоциональных и физических сил военнослужащих срочной службы является воздействие частого и принудительного контакта с сослуживцами и однополым коллективом, отсутствие возможностей уединения, расхождение интересов, тем более, межличностные конфликты. Данный перечень представлен в работе Н.И. Резник и характерен для службы в любой из воинских частей российской армии [40].

Состояние стресса у пришедших на воинскую службу возникает уже на само известие о призыве, смену среды привычной сфер деятельности, обстановки. По мнению Ф.Рейс важнейшей причиной того, что солдат не может совладать со стрессом, является его незрелость, ведь «такая форма поведения подобна отклоняющимся поведенческим реакциям подросткового возраста». Для данной личности переживание разлуки с близкими может проявляться в форме депрессии и на её фоне сильного стресса [39,с.307]. В качестве стрессовых реакций выделяются такие состояния как: шок и отказ от ситуации, когда субъект может стать крайне апатичным или активным, а также беспомощным; состояние сознания «все происходит как во сне». Подобное состояние может обозначаться различными психовегетативными проявлениями: болями разной локализации; нарушениями пищеварительного тракта, мочеиспускательной система, ритма дыхания; потливостью, сухостью во рту, дрожью в теле. В работах Э.М. Рутмана говорится о том, что вышеперечисленным состояниям свойственны такие эмоциональные проявления, «как гнев и ожесточенность, так как это защитная реакция на возникающий страх, когда начинается поиск «виновника»; стадии выдвижения условий, когда начинают делать попытки привыкнуть к произошедшему; пребывание и принятие состояния грусти» [41,с.128]. Солдат способен тратить много энергии, чтобы сохранить воспоминания о близких: пролистывает фотографии, перечитывает письма, и возникшее ощущение близости может быть таким живым, что возникает страх «сойти с

ума». (Т.Н. Ушакова) «В связи с несформированностью культа смерти, у военнослужащих может не возникнуть чувство вины перед родными, выражающееся в преувеличенных страхах по поводу их здоровья и материального благополучия, желания лично оказать возможную помощь, в случае отсутствия которой может случиться нечто «катастрофическое»» [51,с.136]. По мнению Е.А. Медовиковой для незрелой личности, как и для подростков, характерно отсутствие способности осмысления смерти, понимания ее необратимости. Доминируют представления, сформированные на основе дологического, магического мышления, ведущие к отождествлению смерти и сна, за которым следует пробуждение: «смерть – обратимое приятное состояние и с её помощью можно решить проблемы»[29,с.186].

В своей работе В.И. Слабодчиков утверждает, что для преодоления стресса незрелая личность особенно нуждается в эмоциональной поддержке семьи и привычного окружения, разлука с которыми является одной из наиболее часто встречающихся причин ситуационной депрессии. При призыве на военную службу, возникает так называемый ««страх расставания» – страх остаться вдали от близких, потерять их из виду (в детском возрасте уход близкого человека даже на короткое время воспринимается как смерть), встретиться с чем-то неизвестным». Депрессивные проявления у военнослужащих срочной службы имеют общие особенности с подобными проявлениями в подростковом возрасте: усталость; бессонница; волевое бессилие и др. [42,с.201]. Судить о скрытой депрессии по мнению Н.И. Чуприковой можно по следующими поведенческим нарушениям: рискованное или противоправное поведение – самовольное оставление части; агрессивное поведение; отступление от дружеских отношений; частые смены настроения и эмоциональные «взрывы» и др. Течение депрессии в относительно замкнутом воинском коллективе усугубляется сексуальными дисфункциями (неудачная любовь); знаками

«белой вороны»: наличие очков, неуклюжесть и замедленность движений или, наоборот, чрезмерная активность; отклонениями в росте, весе и другими особенностями внешности: формы головы и ушей, половых органов, цвета волос; наличием «тяжелых» болезней; недостаточными социальными навыками: отсутствие умения защищаться от вербального и физического насилия; принятием на себя роли жертвы [56]. А. Фрейд утверждает о том, что существует всего две стратегии примирения с ситуацией расставания с близкими, как с ситуацией переживания смерти: возмужание личности и подчинение судьбе, что сопровождается ростом личности, ощущением своей силы либо пассивное подчинение испытанию, превысившему силы человека, замыкание в себе, ожесточенность, склонность к развитию различных нервно-психических расстройств, в статусе которых можно обозначить проявления реакций траурного характера и спрогнозировать их течение в соответствии с глубиной личностной зрелости, сформированностью компенсаторных механизмов личности и клинической картиной заболевания [53].

Таким образом, анализ научной литературы, посвященной исследованию специфики срочной службы в современной российской армии, условий пребывания и особенностей взаимодействия военнослужащих срочной службы позволяет рассматривать срочную службу в современной российской армии в качестве стрессогенной (как степени влияния события на переживания индивида). Дальнейшее, более глубокое изучение данного вопроса позволило бы дополнить знания в области формирования стрессоустойчивости среди военнослужащих срочной службы, что способствовало бы более качественной и менее травмирующей срочной службы в ВС РФ.

## **ГЛАВА 2. Эмпирическое изучение связи копинг-стратегий с уровнем саморегуляцией личности военнослужащих срочной службы**

### **2.1 Организация и методы исследования связи копинг-стратегий с уровнем саморегуляцией личности военнослужащих срочной службы**

Теоретические аспекты, которые были изложены в первой главе, использовались нами при организации исследования связи копинг-стратегий с уровнем саморегуляции личности военнослужащих срочной службы.

Обозначим еще раз проблему нашего исследования: какова характерная связь копинг-стратегий с уровнем саморегуляции личности военнослужащих срочной службы.

Целью эмпирического исследования является проверка выдвинутой **гипотезы исследования** о том, что между копинг-стратегиями поведения военнослужащих срочной службы и уровнем саморегуляции личности имеется связь, а именно: военнослужащие срочной службы, имеющие низкий уровень саморегуляции личности чаще будут использовать такие непродуктивные копинг-стратегии поведения как: конфронтация, дистанцирование, поиск социальной поддержки, бегство-избегание, в отличие от военнослужащих, имеющих высокий уровень саморегуляции, которые чаще используют продуктивные копинг-стратегии: самоконтроль, принятие ответственности, планирование решения проблем, положительная переоценка.

Для верификации гипотезы было проведено исследование на базе войсковой части г. Валуйки. В исследовании приняли участие 68 военнослужащих срочной службы.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи:**

1) изучить особенности копинг-стратегий поведения военнослужащих срочной службы;

2) выявить особенности развития саморегуляции поведения военнослужащих срочной службы;

3) сравнить копинг-стратегии поведения военнослужащих срочной службы, имеющих разный уровень саморегуляции личности;

4) изучить степень связи между показателями копинг-стратегий поведения и уровнем саморегуляции личности военнослужащих срочной службы;

5) разработать трениговую программу направленную на обучение копинг-стратегиям и способам саморегуляции военнослужащих срочной службы;

**Методы** исследования были выбраны в соответствии с поставленными объектом и предметом, целью и задачами:

В исследовании были использованы следующие **методики**:

Для выявления преобладающих копинг-стратегий военнослужащих использовался опросник «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса в адаптации Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтык, М.С. Замышляевой. Методика предназначена для определения копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, копинг-стратегий. Данный опросник считается первой стандартной методикой в области измерения копинга.

Данный опросник содержит восемь шкал:

1. Конфронтация – агрессивные усилия по изменению ситуации. Предполагает определенную степень враждебности к риску.

2. Дистанцирование – когнитивные усилия на отдаление от ситуации и уменьшение ее значимости.

3. Самоконтроль – усилия по урегулированию своих чувств и действий.

4. Поиск социальной поддержки – усилия в поиске информационной, действенной и эмоциональной поддержки.
5. Принятие ответственности – признание своей роли в проблеме с сопутствующей темой ее решения.
6. Бегство-избегание – мысленное стремление и поведенческие усилия, направленные к бегству или избеганию проблемы в отличие от дистанцирования от нее.
7. Планирование решения проблемы – произвольные, проблемно-сфокусированные усилия по изменению ситуации, включающие аналитический подход к решению проблем.
8. Положительная переоценка – усилия по созданию положительного значения фокусированием на росте собственной личности. Включает также религиозное измерение.

Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ), разработан В.И. Моросановой. Данный опросник используется для диагностики степени развития осознанной саморегуляции личности. Опросник ССПМ состоит из 46 утверждений и работает как единая шкала «Общий уровень саморегуляции» (ОУ), которая характеризует уровень сформированности индивидуальной системы саморегуляции произвольной активности человека. Утверждения опросника входят в состав шести шкал (по 9 утверждений в каждой), выделенных в соответствии с основными регуляторными процессами планирования (Пл), моделирования (М), программирования (Пр), оценки результатов (Ор), а также и регуляторно-личностными свойствами: гибкости (Г) и самостоятельности (С). Структура опросника такова, что ряд утверждений входят в состав сразу двух шкал. Это относится к тем утверждениям опросника, которые характеризуют как регуляторный процесс, так и регуляторно-личностное качество.

**Методы статистической обработки данных:** методы качественного и количественного анализа. Математическая обработка данных проводилась на



основе пакета статистических программ SPSS- 21 с использованием Н-критерий Крускала-Уоллиса для выявления статистических различий по показателям копинг-стратегий военнослужащих, имеющих разный уровень саморегуляции личности, а также для выявления корреляционных связей между показателями копинг-стратегий поведения и показателями саморегуляции личности военнослужащих был использован непараметрический статистический критерий коэффициента корреляции  $r$  – Спирмена.

Результаты исследования и интерпретация полученных данных будут представлены в следующем параграфе.

## **2.2 Анализ и интерпретация результатов исследования связи копинг-стратегий с уровнем саморегуляции личности военнослужащих срочной службы**

В соответствии с задачами эмпирической главы нашего исследования о выявлении связи копинг-стратегий с уровнем саморегуляции личности военнослужащих срочной службы приступим к анализу и интерпретации результатов проведенного нами эмпирического исследования. Для начала рассмотрим особенности копинг-стратегии поведения военнослужащих срочной службы, а также изученные нами с помощью (Опросника «копинг-стратегии», разработанного Р. Лазарусом (Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой) для определения копинг-механизмов) (см. рис. 2.2.1)

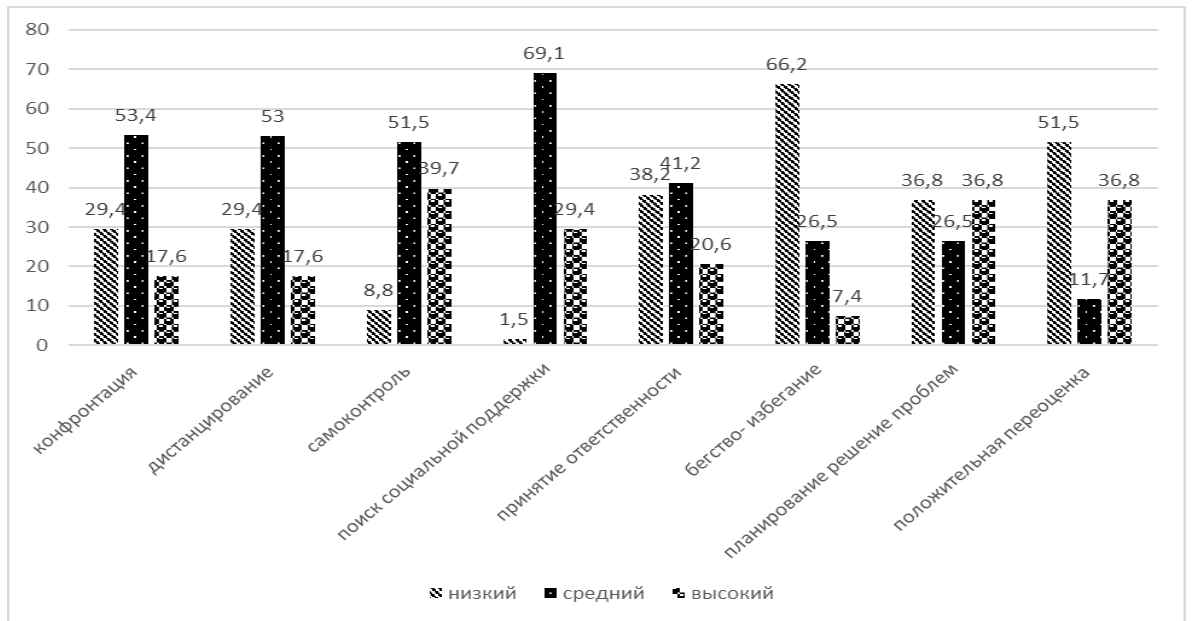


Рис.2.2.1. Распределение военнослужащих срочной службы по уровням выраженности видов копинг-стратегий поведения (в %)

Как мы видим на рис 2.2.1. первой копинг-стратегией поведения для испытуемых является конфронтация, которая имеет 3 показателя. Низкий показатель конфронтации (29,4%) говорит о том, что такие военнослужащие предпринимают попытки к решению проблем за счет не всегда целенаправленной поведенческой активности, они осуществляют конкретные действия, направленные либо на изменение ситуации, либо на реакцию человека под воздействием негативных эмоций в связи с возникшими трудностями. Средний показатель в данной копинг-стратегии (53,4%) свойственен таким военнослужащим, которые медленно адаптируются к быстро изменяющим условиям, стремятся к уединению и в проблемных ситуациях выступают враждебно. Высокий показатель конфронтации (17,7%) характеризует военнослужащих, имеющих импульсивность в поведении (с элементами конфликтности и враждебности). Такие военнослужащие испытывают трудности в планировании действий, и прогнозировании их результата. Данная копинг-стратегия при этом теряет свою

целенаправленность и становятся преимущественно результатом разрядки эмоционального напряжения.

Следующей копинг-стратегией является дистанцирование. Низкий показатель данной шкалы (29,4%) характеризует солдат, которые способны снизить уровень трудноразрешимых ситуаций и противостоят сильным эмоциональным реакциям. Средний показатель в данной шкале имеют (53%) военнослужащих, которые в проблемных ситуациях переводят непредвиденную проблему в юмор, стараются решить ее как можно проще не прикладывая к этому больших усилий. Высоким показателем в данной категории будет считаться (17,6%) военнослужащих, которые в затрудненных ситуациях предпочитают отстраниться от возникшей неприятности, сделать вид что ее вообще нет или даже найти виновного и вручить ему всю ответственность за возникшую проблему.

Следующей копинг-стратегией является самоконтроль. В данной шкале низкий показатель имеют (8,8%) военнослужащих, которые замыкаются при возникновении сложной ситуации, переживают ее изнутри. Такие военнослужащие испытывают трудности при выражении личных переживаний, они отличаются сверх контролем за своими действиями и поступки. Средний показатель данной копинг-стратегии (51,5%) имеют военнослужащие, которые тщательно следят за возникновением каких-либо ситуаций, требующих принятия решения. Они сдержаны и ведут контроль за тем, чтобы собственные поступки приводили как можно к меньшему количеству проблемных ситуаций. Высокий бал в данной шкале (39,7%) имеют военнослужащие, которые избегают эмоциональных импульсов и всплесков, предпочитают рациональный подход в решении проблем.

Следующей копинг-стратегией является поиск социальной поддержки. Низкий показатель данной шкалы свойственен (1,5%) военнослужащих, которые при возникновении сложной ситуации стараются прибегнуть к помощи окружающих для сбора нужной информации или для других

возможных ресурсов при принятии решения по возникшей ситуации. В шкале «поиск социальной поддержки» средний показатель (69,1%) имеют военнослужащие, которые ищут поддержку и опору, стараются создать образ жертвы, и найти защитника для решения возникших проблем. Также в данной шкале высокий показатель (29,4%) имеют военнослужащие, которые чрезмерно зависимы от посторонних людей, им необходима поддержка, опора, защита, порой такие военнослужащие совсем отказываются самостоятельно принимать самые элементарные решения в ожидании помощи со стороны.

Следующей копинг-стратегией является принятие ответственности. Низкий показатель в данной группе (38,2%) имеют военнослужащие склонные к самокритике и самобичеванию, это обосновано переживанием чувства вины за принятое ими решение, а также хроническим недовольством собой. Средний показатель в данной категории (41,2%) занимают военнослужащие, которые тщательно отслеживают свои действия и ведущие от них последствия, они достаточно аккуратны и обладают навязчивой способностью анализировать собственные поступки. В данной шкале высокий показатель (20,6%) имеют такие военнослужащие, которые адекватно воспринимают себя внутри происходящей ситуации, они осознают свою роль в возникновении проблемы и несут ответственность за ее решение, в ряде случаев с отчетливым компонентом самокритики и самообвинения.

Следующей копинг-стратегией является бегство-избегание. Низкий показатель по этой шкале (66,2%) имеют военнослужащие, которые в трудных ситуациях стараются перекинуть ответственность на других людей, переводят ситуацию в шутку и стараются максимально отойти от возникшей ситуации. В средний показатель данной шкалы (26,5%) входят военнослужащие, которые в трудной ситуации предпочитают выждать время, надеясь на то, что ситуация решится сама собой. Такие военнослужащие не уверены в себе, а это значит, что им трудно дается решение по возникшей

ситуации. Высокие показатели по шкале бегство - избегание (7,4%) занимают такие военнослужащие, которые в стрессовых ситуациях отрицают или полностью игнорируют проблемы, уклоняются от ответственности и от действий по разрешению возникших трудностей, они пассивны и нетерпеливы. Также такие солдаты погружены в фантазии, часто переедают с целью снижения мучительного эмоционального напряжения.

Следующей копинг-стратегией является планирование решения проблем. Низкий показатель по данной шкале (36,8%) имеют военнослужащие, которые недостаточно эмоциональны, спонтанны в принятии решений, они обладают чрезмерной рациональностью. Средний показатель по данной копинг-стратегии (26,5%) занимают военнослужащие, которые склонны к аналитическому осмыслению проблемной ситуации, они продумывают возможные варианты решения возникшей проблемы, а также берут ответственность за все исходы принятого ими решения. Высокие показатели по данной шкале имеют (36,8%) военнослужащие, которые подходят к решению проблемы за счет целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения, вырабатывают стратегии разрешения проблем, планируют собственные действия с учетом объективных условий прошлого опыта и имеющихся ресурсов. Такие военнослужащие берут ответственность за свои действия, при принятии решения по устранению негативной ситуации.

Следующей копинг-стратегией является положительная переоценка. В данной шкале низкий показатель (51,5%) имеют военнослужащие, которые недооценивают серьезность сложившейся ситуации, так как стараются увидеть в ней только положительные стороны.

Средний показатель по данной копинг-стратегии (11,7%) занимают военнослужащие, которые склонны к философскому осмыслению проблемной ситуации, включают ее в более широкий контекст работы над саморазвитием. В шкале положительная переоценка также есть

военнослужащие, которые имеют высокие показатели данной копинг-стратегии (36,8%). Таких военнослужащих можно охарактеризовать тем, что они стараются преодолеть негативные переживания возникшей проблемы за счет ее положительного переосмысления. Данные военнослужащие рассматривают ее как толчок для личностного роста.

Подводя итоги данного графика можно сказать о том, что военнослужащие срочной службы чаще всего используют такие не продуктивные копинг-стратегии, как «поиск социальной поддержки» (69,1%) и «бегство избегание» (66,2%). Данные шкалы описывают военнослужащих как людей неуверенных в собственных силах, испытывающих страх перед чем-то неизведанным и новым. Такие военнослужащие прибегают к помощи окружения или просто убегают от проблем создав иллюзию того, что их вообще нет. Это обусловлено тем, что данные военнослужащие обладают незрелыми свойствами личности. Далее мы провели анализ полученных результатов по методике В.И. Моросановой «стиль саморегуляции поведения».

В ходе проведенного нами исследования на выявление уровней саморегуляции были получены следующие результаты. Первым показателем саморегуляции является планирование. Низкий показатель в данной шкале у (10,3%) военнослужащих. Это говорит нам о том, что у таких военнослужащих слабо развито планирование собственных действий, намеченные планы подлежат постоянным изменениям, а также задуманные цели редко бывают достигнуты за счет постоянно меняющихся решений.

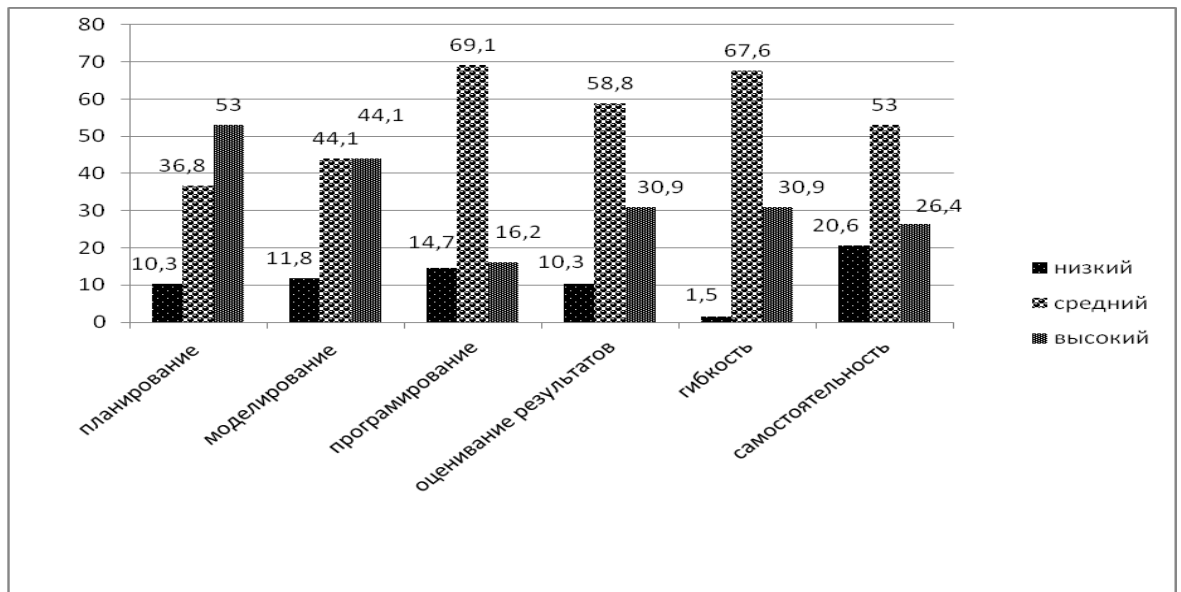


Рис.2.2.2. Распределение военнослужащих срочной службы по уровням показателей саморегуляции поведения (в %)

В средний показатель данной шкалы (36,8%) входят военнослужащие, которые планируют свою деятельность задолго вперед, намеченные цели отлаживают на долгий срок и медленными шажками идут к их достижению. При высоких показателях данной шкалы (53%) у военнослужащих хорошо сформирована потребность в осознанном планировании своей деятельности. Они четко формулируют свои цели, детально прорисовывают последовательность действий, направленных на достижение цели. За счет реалистичного взгляда на желаемый результат их цели всегда достигнуты.

Следующим показателем саморегуляции является моделирование. Низкий показатель в данной шкале (11,8%) у военнослужащих, которые имеют слабую сформированность процессов моделирования, что приводит к неадекватной оценке значимых внутренних условий и внешних обстоятельств. У таких военнослужащих часто возникают трудности с определением целей и действиями, направленными на достижение желаемого результата. Средний показатель по данной шкале у (44,4%) военнослужащих, которые в условиях неожиданно меняющихся обстоятельств, при смене образа жизни, способны гибко изменять модель

поведения и, соответственно, программу действий. Высокий показатель по шкале моделирование (44,1%) характеризует военнослужащих, которые способны выделять значимые условия достижения целей, как в текущей ситуации, так и в желаемом будущем, что проявляется в адекватности намеченных действий и планов деятельности, соответствующих полученным результатам и принятым целям.

Следующим показателем саморегуляции является программирование. Военнослужащие с низким показателем по данной шкале (11,7%) не умеют выстраивать последовательность своих действий. Такие военнослужащие импульсивны и склонны к быстрому принятию решения, если же попытки достижения этих целей не увенчались успехом, они не вносят изменения в программу действий, так как действуют путем проб и ошибок. Средний показатель по данной шкале (69,1%) имеют военнослужащие, которые выстраивая программу действий к достижению целей, постоянно меняют способы этого достижения, вносят поспешные изменения. Но в конечном итоге все-таки доводят начатое дело до конца. Высокий показатель по данной шкале (16,2%) имеют военнослужащие, у которых сформирована способность планировать собственные действия, которые направлены на достижение поставленных целей. Такие солдаты детально расписывают последовательность разрабатываемых программ.

Следующим показателем саморегуляции является оценивание результатов. Низкий показатель по данной шкале у (10,3%) военнослужащих, которые не в состоянии понять и проанализировать собственные ошибки. Субъективные критерии успешности у данных военнослужащих недостаточно устойчивы, что ведет к резкому ухудшению качества результатов при увеличении объема работы, ухудшается их внутреннее состояние или возникают внешние препятствия. Средний показатель по данной шкале был обнаружен у (58,8%) военнослужащих, это говорит нам о том, что такие военнослужащие при выполнении поставленных целей



объективно оценивают собственные силы, задаваемые на выполнение определенной задачи. Высокие показатели по шкале оценивание результатов было показано у (30,9%) военнослужащих, данный результат свидетельствует о том, что у военнослужащих срочной службы адекватно сформирована самооценка, так как данные солдаты умеют правильно оценить желаемую цель и точно распределить затрачиваемые силы на достижение данной цели. Также военнослужащие, с высоким показателем по данной шкале, объективно оценивают, как сам факт рассогласования полученных результатов с целью деятельности, так и приведшие к нему причины, они гибко адаптируются к изменяющимся условиям.

Следующим показателем саморегуляции является гибкость. Низкий показатель по данной шкале у (1,5%) военнослужащих. Данные показатели говорят нам о том, что такие солдаты плохо адаптируются к изменяющимся условиям, чувствуют себя неуверенно, с трудом привыкают к нововведениям. Средний показатель по шкале гибкость у (67,9%) военнослужащих, которые при возникновении непредвиденной ситуации, стараются быстро найти к ней решение. Такие солдаты не продумывают ходы действия к желаемому результату, а также не проводят работу над ошибками при получении отрицательного результата. Высокий показатель по данной шкале наблюдается у (30,9%) военнослужащих, которые при возникновении непредвиденных обстоятельств способны с легкостью перестроить собственные планы и тактики поведения, которые приведут к желаемому результату. Также такие военнослужащие могут быстро оценить изменение значимых условий и перестроить программу действий.

Следующим показателем саморегуляции является самостоятельность. Низкий показатель по данной шкале у (20,6%) военнослужащих, которые зависимы от мнений и оценок окружающих. При решении значимых вопросов такие военнослужащие прибегают к посторонней помощи. Если случается так, что военнослужащим не к кому обратиться, то у них неизбежно

возникает рассогласование между собственными действиями и словами. Средний показатель по шкале самостоятельности (53%) набрали такие военнослужащие, которые при принятии решения перекладывают собственную ответственность на плечи другого военнослужащего или же просто пускают ситуацию на самотек. Высокий показатель по данной шкале (26,4%) набрали военнослужащие, которые активны и готовы к самостоятельному планированию собственной деятельности. Такие солдаты очень расчетливы и уверены в собственных силах, их планы и цели всегда доводятся до конца.

Подводя итоги данного графика можно говорить о том, что наиболее используемыми стилями саморегуляции являются программирование (69,1%) и гибкость (67,7%). Исходя из этих данных военнослужащие использующие такие стили саморегуляции позиционируют себя, как людей умеющие четко структурировать намеченные планы, выделяя в них основные элементы и те части которые могут меняться в процессе движения к желаемому результату. В связи со спецификой деятельности военнослужащих срочной службы, такие солдаты гибко подстраиваются под быстро меняющиеся условия, умеют выйти из любой не понятной для них ситуации за счет хорошо развитых адаптивных механизмов.

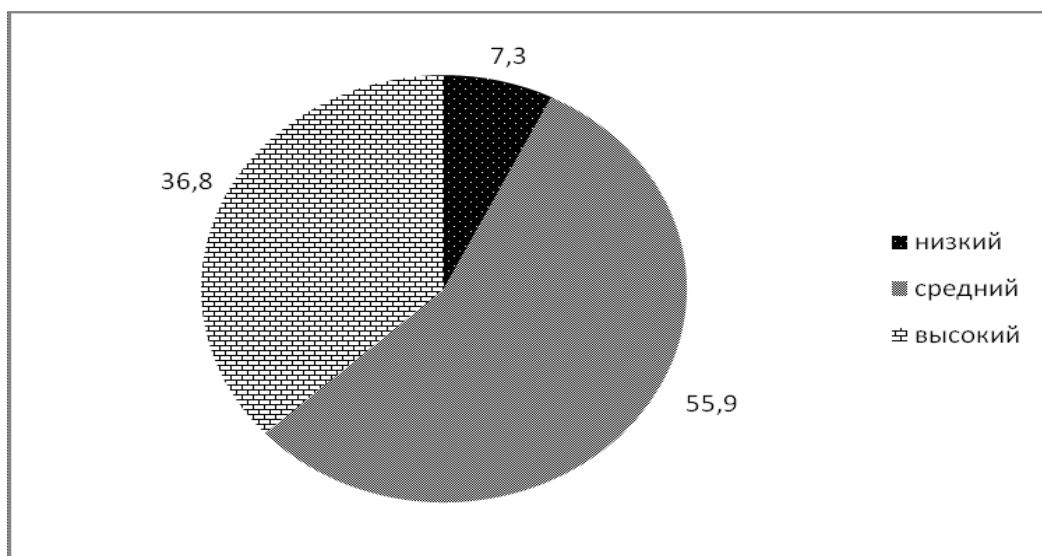


Рис.2.2.2. Распределение военнослужащих срочной службы по уровням саморегуляции поведения (в %)

При интерпретации данного графика нами были получены следующие результаты по шкале общий уровень саморегуляции. А именно низкий показатель по данной шкале был выявлен у (7,3%) военнослужащих, которые испытывают потребность в осознанном планировании и программировании своего поведения, такие солдаты достаточно зависимы от ситуации и мнения окружающих людей. У военнослужащих с низким показателем по данной шкале плохо развито воображение, это подтверждается тем, что в случаях, когда путь к достижению поставленной цели заходит в тупик, данные солдаты не способны быстро продумать возможные варианты исправления сложившейся ситуации. Средний показатель по данной шкале набрали (36,8%) военнослужащих у которых явно прослеживается недостаточная и неустойчивая сформированность осознанного планирования и программирования, а также зависимости этих процессов от ситуации и мнения других людей. Высокие показатели по шкале общий уровень саморегуляции выявлен у (55,9%) военнослужащих, которые самостоятельны в принятии решения, они гибко и адекватно реагируют на изменение условий, выдвижение и достижение цели у таких военнослужащих в значительной степени осознанно. При высокой

мотивации достижения они способны формировать такой стиль саморегуляции, который позволяет компенсировать влияние личностных, характерологических особенностей, препятствующих достижению цели. Чем выше общий уровень осознанной регуляции, тем легче военнослужащим с высоким показателем по данной шкале овладеть новыми видами активности, увереннее чувствует себя в незнакомых ситуациях, тем стабильнее их успехи в привычных видах деятельности.

С целью выявления статистических различий по показателям копинг-стратегий поведения военнослужащих срочной службы в зависимости от уровней саморегуляции нами был применен не параметрический статистический критерий для трех не зависимых выборок Н-Крускала-Уоллиса (см таблица 2.2.1 Приложение 3)

**Таблица 2.2.1.**

**Выраженность показателей копинг-стратегий поведения  
военнослужащих срочной службы в зависимости от уровней  
саморегуляции**

Копинг-стратегии поведения	Уровни саморегуляции			H <sub>эмп</sub>
	Низкий	Средний	Высокий	
Конфронтация	17,4	10,8	4,8	52,1**
Дистанцирование	18,4	10,1	5,0	52,2**
Самоконтроль	5,2	9	14,6	48,9**
Поиск социальной поддержки	16	10,8	9,5	16,9**
Принятие ответственности	10	6	11,8	38,6**
Бегство-избегание	17	5,5	5,2	14,8**
Планирование решения проблемы	9,2	5,4	16,2	52,7**
Положительная переоценка	5,2	4,5	15,8	47,6**

*Примечание: \*\*- $p \leq 0,01$*

В результате проведенного статистического анализа данных были получены статистические различия на высоком уровне  $p \leq 0,01$  по всем показателям копинг-стратегий поведения военнослужащих срочной службы: «Конфронтация» (Нэмп=52,1), «Дистанцирование» (Нэмп=52,2), «Самоконтроль» (Нэмп=48,9), «Поиск социальной поддержки» (Нэмп =16,9), «Принятие ответственности» (Нэмп=38,6), «Бегство-избегание» (Нэмп=14,8), «Планирование решения проблемы» (Нэмп=52,7), «Положительная переоценка» (Нэмп =47,6). Данный результат говорит нам о том, что, военнослужащие срочной службы, имеющие высокий уровень саморегуляции, будут иметь низкую выраженность таких не продуктивных копинг стратегий как «Конфронтации», «Дистанцирование», «Поиск социальной поддержки», «Бегство-избегание». Т.е. военнослужащие, использующие продуктивные копинг-стратегии характеризуются, как самоуверенные, ответственные, собранные люди, умеющие объективно оценить желаемые результаты, в соответствии с этим они четко выстраивают соответствующие программы действий направленные на достижение поставленных целей. В решении проблем данные военнослужащие смело принимают ответственность за все возникшие ситуации и действия направленные на устранение данной ситуации. Они гибко подстраиваются под любые изменения жизнедеятельности и с легкостью перестраивают программу действий к достижению поставленных целей.

Говоря о военнослужащих использующих не продуктивные копинг-стратегии, можно сказать, что такие солдаты скрытные, робкие, не уверенные в себе и в своих силах люди, которые при возникновении сложной ситуации склонны к опоре на других людей, так как боятся нести ответственность за решение принятые ими самостоятельно. При построении планов действий для достижения поставленных целей, такие военнослужащие не рассматривают запасные варианты на случай если ситуация выйдет за рамки намеченного плана. В случаях когда желаемые цели были не достигнуты и

ситуация вышла из под контроля, данные солдаты не стремятся проанализировать собственные действия для предотвращения негативного результата.

С целью выявления корреляционных связей между показателями копинг-стратегий поведения и саморегуляцией военнослужащих срочной службы был применен непараметрический коэффициент корреляции Спирмена, по всем показателям используемых методик были обнаружены 42 значимые корреляционные связи, из них 23 положительных (прямых) и 19 отрицательных (обратных) корреляционных связей. Наглядно корреляционные связи представлены в (Приложение 3).

Обратимся к анализу связей между копинг-стратегиями и уровнем саморегуляции личности военнослужащих срочной службы. И первая отрицательная сильная связь образовалась между копинг-стратегией поведения «Конфронтация» и таким показателем саморегуляции поведения, как «Планирование»  $r=-0,520$ , это значит, что такие военнослужащие настроены на агрессивное решение ситуации так, как попадая в воинскую часть, молодые служащие пытаются установить свой лидерский статус, и завоевать подчиненность окружающих. Они достаточно импульсивны и не предсказуемы, за счет чего такие военнослужащие не могут четко выстраивать план своих действий.

Следующая достаточно сильная отрицательная связь, была выявлена между такой копинг-стратегией поведения, как «Конфронтация» и таким показателем саморегуляции поведения, как «Моделирование»  $r=-0,490$ . Как было указано выше военнослужащие, использующие копинг-стратегию конфронтация решают свои проблемы, прибегая к помощи агрессии, а значит, что такие военнослужащие не могут выстроить наиболее выгодную модель поведения, что в свою очередь позиционирует их как людей ветреных и не серьезных.

Далее можно увидеть такую же достаточно сильную отрицательную связь между такой копинг-стратегией поведения, как «Конфронтация» и таким показателем саморегуляции поведения, как «Программирование»  $r=-0,459$ . При сочетании двух показателей можно сказать о том, что за счет использования ярко выраженного агрессивного настроения военнослужащие срочной службы, пытаются, добиваясь расположения сослуживцев через проявление силы, зачастую такие солдаты не умеют выстраивать такую программу поведения, которая помогла бы им занять лидерскую позицию без употребления агрессивных выпадов.

Следующая отрицательная сильная связь была образована между копинг-стратегией поведения «Конфронтация» и таким показателем саморегуляции поведения, как «Оценивание результатов»  $r=-0,436$ . Такой показатель по саморегуляции, как оценивание результатов характеризует военнослужащих как людей умеющих объективно оценить собственные ошибки, но в сочетании с преобладающей копинг-стратегией конфронтация, данные военнослужащие совершенно не стремятся к анализу ошибочных действий.

Так же одна из наиболее сильных отрицательных связей образовалась между копинг-стратегией поведения «Конфронтация» и таким показателем саморегуляции поведения, как «Гибкость»  $r=-0,431$ . Как мы уже знаем военнослужащие при использовании конфронтации стараются решить любые вопросы враждебно, а это значит что данные солдаты не могут подстроиться под быстро меняющиеся условия и выкрутить ситуацию в свою пользу. Так, например молодой служащий при возникновении разногласий со старшим по званию, не может промолчать и согласиться с его мнением, дабы избежать наказания за неуважение.

Далее рассмотрим такую копинг-стратегию как «Дистанцирование» и ее связи с уровнями саморегуляции личности военнослужащих срочной службы. И первая отрицательная сильная связь образовалась между копинг-

стратегией поведения «Дистанцирование» и таким показателем саморегуляции поведения, как «Планирование»  $r=-0,416$ . Данные показатели говорят нам о том, что военнослужащие использующие такую копинг-стратегию поведения, как дистанцирование склонны при возникновении проблем отгородиться от нее, сделать вид что ее вовсе нет. А это значит, что планировать свою деятельность данные солдаты также не могут так, как их планы с легкостью могут разрушиться при возникновении какой либо сложной для них ситуации.

Следующая достаточно сильная отрицательная связь была выявлена между копинг-стратегией поведения «Дистанцирование» и таким показателем саморегуляции поведения, как «Моделирование»  $r=-0,421$ . Как мы уже знаем, при использовании копинг-стратегии дистанцирование военнослужащие не умеют создавать новую, правильную тактику поведения, которая помогла бы в решении сложившегося вопроса, так как данные солдаты знают лишь одну единственную модель поведения, и это- отдаление от ситуации и просмотр ее решения со стороны.

Так же одна из наиболее сильных отрицательных связей была выявлена между копинг-стратегией поведения «Дистанцирование» и таким показателем саморегуляции поведения, как «Программирование»  $r=-0,459$ . Связь данных показателей характеризует военнослужащих срочной службы, как людей, не имеющих четкой программы действий. Так как данные солдаты не могут взять ответственность за возникшую проблему и выстроить такую программу действий, которая смогла бы дать возможность как можно эффективнее выйти из сложившейся ситуации.

Одна из сильных отрицательных связей была выявлена между копинг-стратегией поведения «Дистанцирование» и таким показателем саморегуляции поведения, как «Оценивание результатов»  $r=-0,420$ . Данная связь говорит нам о том, что военнослужащие срочной службы в решении проблемных ситуаций предпочитают оставаться в стороне, надеясь на то что



проблема решится сама собой. Такие солдаты достигают желаемых результатов за счет других людей и при получении негативного истечения проблемной ситуации данные военнослужащие не считают это своим поражением, так как убеждены что за данную проблему несли ответственность другие люди.

И еще одна сильная отрицательная связь была выявлена между копинг-стратегией поведения «Дистанцирование» и таким показателем саморегуляции поведения, как «Гибкость»  $r=0,530$ . Как было описано выше такая копинг-стратегия поведения, как дистанцирование характеризует военнослужащих, как людей не способных решать собственные проблемы, а это значит, что такие солдаты не могут подстроиться под изменяющие условия возникшей ситуации и выбрать такую стратегию поведения, которая способствовала бы наилучшему разрешению проблемной ситуации.

Далее также просматривается большое количество связей между такой копинг-стратегией поведения как «Самоконтроль» и показателями саморегуляции. И первая положительная сильная связь возникла между копинг-стратегией «Самоконтроль» и таким показателем саморегуляции поведения, как «Планирование»  $r=0,322$ . Данная связь говорит нам о том, что военнослужащие, использующие копинг-стратегию самоконтроль, избегают эмоциональных импульсов и всплесков, предпочитают рациональный подход в решении проблем, а это значит, что такие солдаты тщательно планируют тактику действий по разрешению проблемной ситуации.

Также была обнаружена положительная сильная связь между копинг-стратегией «Самоконтроль» и таким показателем саморегуляции поведения, как «Моделирование»  $r=0,469$ . Такое сочетание показателей говорит нам о том, что военнослужащие в решении проблемных ситуаций склонны к тщательному планированию собственных действий, а также выстраивают такую модель поведения, которая смогла бы обеспечить положительное

разрешение сложившейся ситуации, при этом не затрачивая не каких эмоционально психологических ресурсов.

Еще одна положительная сильная связь была обнаружена между копинг-стратегией «Самоконтроль» и таким показателем саморегуляции поведения, как «Программирование»  $r=0,583$ . Данная связь показателей свидетельствует о том, что военнослужащие срочной службы при возникновении проблемной ситуации склонны к выстраиванию наиболее благоприятной тактике действий, которая обеспечила бы положительный результат в решении проблемной ситуации.

Далее была обнаружена еще одна положительная сильная связь между копинг-стратегией «Самоконтроль» и таким показателем саморегуляции поведения, как «Оценивание результатов»  $r=0,374$ . Как мы уже знаем при выборе такой копинг-стратегии поведения, как самоконтроль, военнослужащие срочной службы в решении проблемной ситуации контролируют все свои действия, а это значит, что таким солдатам с легкостью удастся оценить полученный результат и усовершенствовать слабые стороны применяемой тактики.

И последняя сильная положительная связь была обнаружена между копинг-стратегией «Самоконтроль» и таким показателем саморегуляции поведения, как «Гибкость»  $r=0,521$ . Данная связь говорит нам о том, что военнослужащие срочной службы в решении проблемных ситуаций стараются избегать эмоциональных импульсов и всплесков, а это значит, что такие солдаты способны гибко подстраивается под любые исходы возникшей ситуации и применять такую тактику поведения, которая помогла бы противостоять возникшим трудностям.

Следующим показателем копинг-стратегий является «Поиск социальной поддержки» и его отрицательная связь прослеживается с таким показателем саморегуляции поведения, как «Оценивание результатов»  $r=-0,255$ . Такая связь показателей, говорит нам о том, что военнослужащие

срочной службы испытывают трудности с осмыслением проделанной ими работы. Данные солдаты склонны к поиску поддержки со стороны окружения, им кажется, что переложив ответственность за возникшую проблему на других, они автоматически становятся к ней не причастными.

Так же рассмотрим такую копинг-стратегию поведения как «Принятие ответственности» и ее многочисленные связи. И первая положительная связь, обнаружилась с таким стилем саморегуляции поведения как «Планирование»  $r=0,308$ . Данное сочетание показателей говорит нам о том, что военнослужащие срочной службы при планировании желаемого результата берут полную ответственность за результат данной ситуации.

Далее мы можем наблюдать сильную положительную связь между копинг-стратегией поведения «Принятие ответственности» и таким показателем саморегуляции поведения, как «Моделирование»  $r=0,324$ . Данная связь описывает военнослужащих срочной службы, как людей имеющих четкую модель поведения в проблемной ситуации, а это значит, что такие солдаты уверены в правильности выбора такой модели и берут полную ответственность за результат, полученный в ходе решения проблемной ситуации.

Следующая сильная положительная связь возникла между такой копинг-стратегией поведения «Принятие ответственности» и таким показателем саморегуляции поведения, как «Программирование»  $r=0,322$ . Такое сочетание показателей говорит нам о том, что при выборе программы действий по решению проблемной ситуации, данные солдаты умеют грамотно взвесить все ее слабые и сильные стороны и по результатам такого анализа они берут на себя всю ответственность за возможные исходы возникшей проблемы.

Далее так же можно увидеть положительную связь между копинг-стратегией поведения «Принятие ответственности» и таким показателем саморегуляции поведения, как «Оценивание результатов»  $r=0,257$ . Такая

связь говорит нам о том, что военнослужащие срочной службы принимая ответственность за решение проблемной ситуации, склонны к анализу и оценке проделанной работы. Такие солдаты учатся на собственных ошибках и принимают любой результат возникшей трудности.

Следующая сильная положительная связь была обнаружена между копинг-стратегией поведения «Принятие ответственности» и таким показателем саморегуляции поведения, как «Гибкость»  $r=0,524$ . Данное сочетание описывает военнослужащих срочной службы как людей, умеющих гибко подстраиваться под изменяющиеся условия конфликтной ситуации. Такие солдаты лабильны и всегда находят способы решения возникшей неурядицы, а также берут полную ответственность за ее результат.

Далее рассмотрим такую копинг-стратегию как «Бегство-Избегание» и ее связи с уровнями саморегуляции личности военнослужащих срочной службы. И первая отрицательная связь возникла с таким уровнем саморегуляции как «Планирование»  $r=-0,255$ . Такая связь говорит нам о том, что военнослужащие срочной службы склонны к уходу от проблемной ситуации. Данные солдаты при возникновении затруднительной ситуации создают иллюзию того, что проблемы вовсе нет, а это значит, что такие солдаты не могут планировать свои желания и цели так, как при возникновении проблемы они легко отказываются от желаемого результата и стремятся уйти от возникшей преграды.

Следующая связь образовалась между такой копинг-стратегией поведения «Бегство-Избегание» и таким показателем саморегуляции поведения, как «Моделирование»  $r=-0,290$ . Подобная связь говорит нам о том, что военнослужащие срочной службы всегда избегают решения возникших проблем, такие солдаты боятся ответственности и всячески стараются уйти от нее. Поэтому, такие солдаты не могут выбрать продуктивную модель поведения, которая способствовала бы разрешению данной неурядицы.

Далее можно увидеть отрицательную связь между копинг-стратегией поведения «Бегство-Избегание» и таким показателем саморегуляции поведения, как «Оценивание результатов»  $r=-0,290$ . Такое сочетание описывает военнослужащих срочной службы, как людей не способных делать работу над ошибками так, как данные солдаты считают, что возникшие трудности не имеют к ним не какого отношения и отрицательный результат такой ситуации не считается ими как собственное поражение.

Следующим показателем копинг-стратегий является «Бегство-Избегание» и его отрицательная связь прослеживается с таким показателем саморегуляции поведения, как «Гибкость»  $r=-0,282$ . Данная связь характеризует военнослужащих срочной службы, как людей, избегающих решения проблемных ситуаций, а это значит, что данные солдаты не умеют гибко подстраивается под любые исходы возникшей сложность и выбирать такую модель поведения, которая помогла бы в решении подобной ситуации.

Далее мы можем наблюдать достаточно большое количество связей с такой копинг-стратегий поведения, как «Планирование». И первая положительная связь образовалась между копинг-стратегией поведения «Планирование решения проблем» и таким показателем саморегуляции поведения, как «Планирование»  $r=0,316$ . Такая связь показателей говорит нам о том, что военнослужащие срочной службы позиционируют себя, как люди умеющие четко сопоставить желаемые результаты и имеющие ресурсы, в связи с этим такие солдаты грамотно выстраивают план к достижению намеченной цели.

Так же нами была обнаружена достаточно сильная положительная связь между копинг-стратегией поведения «Планирование решения проблем» и таким показателем саморегуляции поведения, как «Моделирование»  $r=0,433$ . Как было описано ранее военнослужащие срочной службы в решении проблемной ситуации, четко выстраивают план действий по разрешению возникшей сложности, а в соответствии с этим они выбирают

такую модель поведения, которая наилучшим образом могла бы повлиять на продуктивное ее разрешение.

Следующая сильная положительная связь возникла между копинг-стратегией поведения «Планирование решения проблем» и таким показателем саморегуляции поведения, как «Программирование»  $r=0,451$ . Такое сочетание говорит нам о том, что военнослужащие срочной службы в решении проблемных ситуаций выстраивают такую программу действий, которая соответствовала бы намеченным планам по устранению возникшей неурядицы и способствовала наилучшему ее разрешению.

Далее так же можно наблюдать сильную положительную связь между копинг-стратегией поведения «Планирование решения проблем» и таким показателем саморегуляции поведения, как «Оценивание результатов»  $r=0,397$ . Такая связь характеризует военнослужащих срочной службы, как людей, умеющих не только четко выстроить план действий по разрешению возникшей трудности, но и сделать анализ полученного результата, а также скорректировать его точность и продуктивность.

И последняя сильная положительная связь была обнаружена между копинг-стратегией поведения «Планирование решения проблем» и таким показателем саморегуляции поведения, как «Гибкость»  $r=0,397$ . Подобное сочетание говорит нам о том, что военнослужащие срочной службы при планировании действий по разрешению проблемной ситуации, способны гибко подстраивается под любые ее исходы и в результате этого выбирают такую стратегию поведения, которая способствовала бы получению желаемого результата.

Далее рассмотрим такую копинг-стратегию поведения как «Положительная переоценка» и ее связи с несколькими показателями саморегуляции поведения. И первая сильная положительная связь возникла между копинг-стратегией поведения «Положительная переоценка» и таким показателем саморегуляции поведения, как «Планирование»  $r=0,480$ . Данное

сочетание показателей говорит о том, что военнослужащие срочной службы в решении проблем, склонны к анализу прошлых ситуаций и на основе полученных результатов приобретают новые навыки и уже в процессе планирования новой цели всегда учитывают прошлый опыт и стремятся не повторить их в следующих проблемах ситуациях.

Следующая положительная связь была обнаружена между копинг-стратегией поведения «Положительная переоценка» и таким показателем саморегуляции поведения, как «Оценивание результатов»  $r=0,283$ . Такая связь описывает военнослужащих срочной службы, как людей, умеющих делать работу над ошибками, воспринимать свое поражение как урок, и переоценивать ситуацию в положительное русло. Данные солдаты всегда находят что-то хорошее и поучительное в любой ситуации затруднительного характера.

И последняя сильная положительная связь возникла между копинг-стратегией поведения «Положительная переоценка» и таким показателем саморегуляции поведения, как «Гибкость»  $r=0,428$ . Подобная связь говорит нам о том, что военнослужащие срочной службы, в решении проблемной ситуации не только умеют гибко подстраиваться под любую наиболее подходящую модель поведения, но и в случаях проигрыша сделать переоценку своих действий и вынести из них то, что поможет предотвратить подобные ошибки.

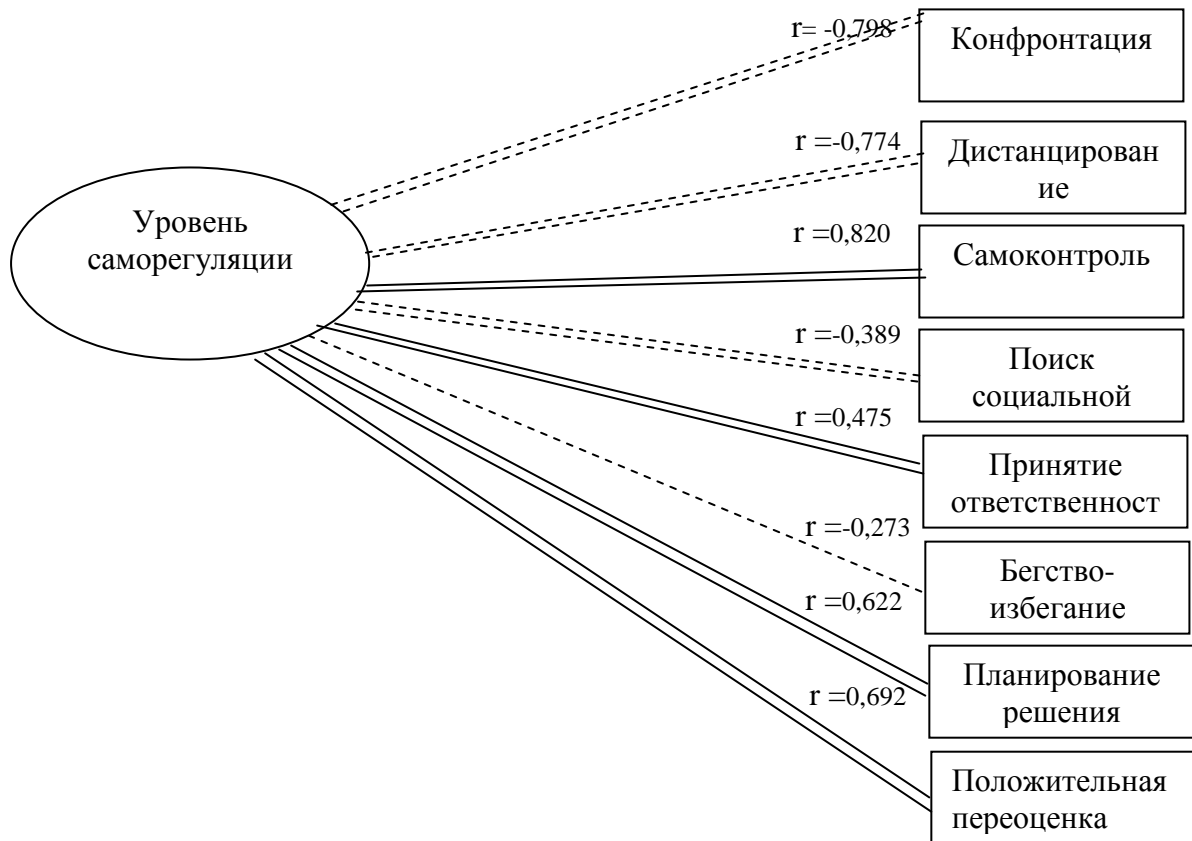


Рис. 2.2. Корреляционная плеяда связей между уровнем саморегуляции личности и копинг-стратегиями поведения военнослужащих срочной службы.

Условное обозначение:  $r \geq 0$  ————— статистически значимая положительная связь  
 $r \geq 0$  ===== статистически значимая сильная положительная связь.  
 $r \leq 0$  - - - - - статистически значимая отрицательная связь  
 $r \leq 0$  : : : : : статистически значимая сильная отрицательная связь

Далее рассмотрим основной показатель саморегуляции личности «Общий уровень саморегуляции» и его многочисленные связи со всеми показателями копинг-стратегий. И первая отрицательная сильная связь возникла между таким показателем саморегуляции личности, как «Общий уровень саморегуляции» и такой копинг-стратегией поведения, как «Конфронтация»  $r = -0,798$ . Такая связь говорит нам о том, что военнослужащие срочной службы за счет использования ярко замороженного агрессивного настроения не способны регулировать собственное состояние и



выбирать такую модель поведения, которая способствовала бы получению желаемого результата.

Следующая сильная отрицательная связь возникла между таким показателем саморегуляции личности, как «Общий уровень саморегуляции» и такой копинг-стратегией поведения, как «Дистанцирование»  $r=-0,774$ . Данная связь описывает военнослужащих срочной службы, как людей не способных решать собственные проблемы, а это значит, что такие солдаты не могут регулировать свое состояние и выбирать правильную и наиболее подходящую модель, так как знают лишь одну модель и это дистанцирование.

Так же мы можем наблюдать сильную положительную связь между таким показателем саморегуляции личности, как «Общий уровень саморегуляции» и такой копинг-стратегией поведения, как «Самоконтроль»  $r=0,820$ . Такое сочетание говорит нам о том, что военнослужащие срочной службы в решении проблем, стремятся контролировать собственные действия, что помогает им минимизировать расход эмоциональных всплесков, а также помогает регулировать свое состояние.

Далее мы можем наблюдать отрицательную сильную связь между таким показателем саморегуляции личности, как «Общий уровень саморегуляции» и такой копинг-стратегией поведения, как «Поиск социальной поддержки»  $r=-0,389$ . Такая связь характеризует военнослужащих срочной службы, как людей, не умеющих решать собственные проблемы, так как данные солдаты стремятся передать всю ответственность за ее решение на других людей. Такое поведение военнослужащих говорит о том, что данные солдаты абсолютно не способны регулировать собственное состояние и находить наиболее выгодную стратегию поведения.

Так же одна из сильных положительных связей возникла между таким показателем саморегуляции личности, как «Общий уровень саморегуляции» и такой копинг-стратегией поведения, как «Принятие ответственности»

$r=0,475$ . Данное сочетание описывает военнослужащих срочной службы, как людей, умеющих брать ответственность за все свои желания и действия, так как данные солдаты могут регулировать свое внутреннее состояние и не поддаваться эмоциональной сфере.

Далее мы можем наблюдать отрицательную связь между таким показателем саморегуляции личности, как «Общий уровень саморегуляции» и такой копинг-стратегией поведения, как «Бегство-Избегание»  $r=-0,273$ . Подобная связь говорит нам о том, что военнослужащие срочной службы в решении проблем стремятся уйти от них, сделать вид, что их нет. Такие солдаты не могут регулировать собственное состояние и за частую поддаются навязчивым эмоциям.

Так же мы можем наблюдать сильную положительную связь между таким показателем саморегуляции личности, как «Общий уровень саморегуляции» и такой копинг-стратегией поведения, как «Планирование решения проблем»  $r=0,622$ . Данное сочетание описывает военнослужащих срочной службы, как людей, умеющих четко сопоставить желаемые результаты и имеющиеся ресурсы, в связи с этим такие солдаты грамотно выстраивают план к достижению намеченной цели, и регулируют свое состояние так, чтобы выбранная тактика действий и эмоциональная составляющая личности взаимодополняли друг друга.

И последняя сильная положительная связь возникла между таким показателем саморегуляции личности, как «Общий уровень саморегуляции» и такой копинг-стратегией поведения, как «Положительная переоценка»  $r=0,692$ . Такое сочетание говорит нам о том, что военнослужащие срочной службы в решении проблемной ситуации умеют делать работу над ошибками, и даже если они поддались влиянию эмоций, то воспринимают это как урок на будущее, и уже в ситуациях, когда эмоции снова будут брать вверх, такие солдаты смело могут противостоять подобного рода влиянию.

Подводя итоги данных корреляционных связей можно сделать вывод о том, что военнослужащие срочной службы в решении проблемных ситуаций используют абсолютно разные копинг-стратегии, это зависит от того, насколько солдаты умеют регулировать свое состояние, и насколько им свойственно не поддаваться влиянию молниеносных эмоций. По результатам множественных связей между показателями копинг-стратегий и уровнями саморегуляции личности прослеживается тенденция, а именно военнослужащие имеющие низкий уровень саморегуляции выбирают не продуктивную копинг-стратегию, что говорит нам о том, что данные солдаты имеют незрелые свойства личности, прибегают к всевозможным способам избегания ответственности. В отличие от военнослужащих имеющих высокие показатели саморегуляции, которые в решении проблемных ситуаций используют продуктивные копинг-стратегии, так как данные солдаты ответственные, самоуверенные и предприимчивые люди готовые в любой момент встретиться с проблемой и взять всю ответственность за ее решение.

#### **2.4 Программа тренинга, направленная на обучение копинг-стратегиям и способам саморегуляции военнослужащих срочной службы (см. Приложение 4)**

##### **Тренинговое занятие: «Равновесие»**

Цель: познакомить участников тренинга с основными психологическими способами снятия нервно-психического напряжения, то есть способами саморегуляции организма.

Задачи тренинга:

- обучить способам снятия напряжения и усталости;
- отработать навыки владения способами саморегуляции;

- развить навык быстро повышения настроения, снятия негативных эмоций;

- помочь участникам научиться видеть неблагоприятные жизненные ситуации позитивно.

Состав группы: 15-20 человек.

Длительность: 4 дня.

### **Содержание занятия**

Принятие правил тренинга:

Список правил (сообщается тренером):

1. Конфиденциальности (информация с тренинга не выносится за трендовую группу)

2. Искренности в общении и правило сказать «нет»

3. Обращение по имени или на «ты»

4. Я-высказывание (говорить от 1-го лица)

5. Безоценочность суждений (не критиковать участников тренинга)

6. Уважать мнение друг друга

7. Быть активными (все участвуют в упражнениях)

8. Внимательно слушать друг друга

9. Не перебивать говорящего

10. Выключить телефоны

Введение:

Эффективным средством профилактики и снятия напряжения, усталости является использование способов саморегуляции и восстановления своего организма.

Что же такое саморегуляция?

Саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя

с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

## **Занятие №1**

### **Обучение Копинг-стратегиям**

#### **Приветствие:**

#### **Упражнение 1.** «Здравствуйтесь, мое настроение цвета...»

**Цель:** приветствие, а так же установление приятной положительной атмосферы в коллективе.

**Длительность:** 15 мин.

**Рефлексия:** обсуждение эффективности упражнения.

#### **Упражнение 2** «Жизнь – не только майский день»

**Цель:** нахождение верного способа решения проблем.

**Длительность:** 5 минут.

**Рефлексия:** обсуждение эффективности упражнения.

#### **1) способ снятия нервно-психического напряжения:**

##### Способ управления дыханием:

Нет такого органа в нашем теле, который не нуждался бы в дыхании. Поэтому дыхательная гимнастика оздоравливает все системы организма: дыхательную, кровеносную, пищеварительную, нервную.

#### **Упражнение 2.** «Дыхание»

**Цель:** Управление дыханием.

**Длительность:** 5 минут.

**Рефлексия:** обсуждение эффективности упражнения.

#### **Упражнение 3.** «Свеча»

**Цель:** Управление дыханием.

**Длительность:** 10 минут.

**Рефлексия:** обсуждение эффективности упражнения.

### **Дыхательные упражнения с тонизирующим эффектом**

#### **Упражнение 4. «Замок»**

**Цель:** Управление дыханием.

**Длительность:** 10 минут.

**Рефлексия:** обсуждение эффективности упражнения.

#### **Упражнение 5. «Ха-дыхание»**

**Цель:** Управление дыханием.

**Длительность:** 10 минут.

**Рефлексия:** обсуждение эффективности упражнения.

#### **Упражнение 6. «Яблоки»**

**Цель:** Управление дыханием.

**Длительность:** 10 минут.

**Рефлексия:** обсуждение эффективности упражнения.

#### **Упражнение 7. «Прощание»**

**Цель:** Управление дыханием.

**Длительность:** 10 минут.

**Рефлексия:** обсуждение эффективности упражнения.

#### **Анализ занятия и определение эмоционального состояния.**

**Цель:** узнать об эффективности проделанных упражнений.

**Длительность:** 10 минут.

**Рефлексия:** обсуждение эффективности занятия.

## **Ритуал прощания.**

### **Занятие №2**

#### **Обучение саморегуляции**

#### **Упражнение «Чудное приветствие»**

**Цель:** создать благоприятную непринужденную психологическую атмосферу в группе.

**Длительность:** 10 минут.

**Рефлексия:** обсуждение эффективности упражнения.

#### **1) способ снятия нервно-психического напряжения:**

##### Способ управления мышечными зажимами (релаксация):

Нервно-мышечная релаксация – это система специальных упражнений для расслабления различных групп мышц. Целью этой тренировки является снятие мышечного тонуса, который напрямую связан с различными формами отрицательного эмоционального возбуждения: страх, тревожность. Уменьшив или предотвратив тонус мышц, можно снять стрессовые состояния, головную боль, нормализовать эмоциональный фон.

#### **Упражнение 1. «Релакс для тела»**

**Цель:** Система релаксационных упражнений предполагает напряжение с последующим расслаблением каждой группы мышц в течение 5 секунд, которые повторяют дважды. Однако, если вы чувствуете остаточное напряжение, то можно досчитать количество сокращений мышечных групп.

**Длительность:** 20 минут.

**Рефлексия:** обсуждение эффективности упражнения.

#### **2) способ, связанный с воздействием слова (самопрограммирование):**

Известно, что «слово может убить, слово может спасти».

Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма. Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).

Самоприказ – это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе.

Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением.

«Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Не поддаваться на провокацию!» – это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно.

### **Упражнение 2. «Самоприказ»**

**Цель:** формирование внутреннего локуса контроля.

**Длительность:** 10 минут.

**Рефлексия:** обсуждение эффективности упражнения.

### **Упражнение 3. «Самопрограммирование»**

**Цель:** развитие целеустремленности.

**Длительность:** 15 минут.

**Рефлексия:** обсуждение эффективности упражнения.

### **Упражнение 4. «Дождь»**

**Цель:** Данное задание концентрирует внимание участников, создает атмосферу групповой сплоченности, активного участия. Это задание можно применять и в начале, и в конце Вашего занятия.

**Длительность:** 15 минут.

**Рефлексия:** обсуждение эффективности упражнения.



## Прощание «До встречи».

### Занятие 3

#### Упражнение 1. «Вам послание»

**Цель:** приветствие.

**Длительность:** 10 минут.

**Рефлексия:** По окончании все участники хором говорят СПАСИБО.

#### 1) способ самоодобрения (самопоощрения):

Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Это, особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок, – одна из причин увеличения нервозности, раздражения, усталости. Поэтому важно поощрять себя самим.

В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!».

#### Упражнение 2. «Солнышко»

**Цель:** найти свои положительные качества.

**Длительность:** 10 минут.

**Рефлексия:** Вот видите, сколько в Вас положительных качеств! Есть за что себя похвалить и любить! Делайте это чаще!

#### 1) способ снятия нервно-психического напряжения:

Способ снятия напряжения самоприказом (аутогенная тренировка):

В основе АТ лежит самовнушение. Формулы аутогенной тренировки способствуют овладению способами вызывания релаксации – полной расслабленности мышц тела. Аутогенная тренировка приводит к успокоению и отвлечению мыслей человека от тревожащих его событий.

В учебной деятельности эта способность к самоуправлению особенно необходима в условиях экзаменов, когда изменение эмоциональных состояний (волнение, беспокойство, страх).

### **Упражнение 3 . «Почувствуй...»**

**Цель:** релаксация.

**Длительность:** 20 минут.

**Рефлексия:** обсуждение эффективности упражнения.

### **2) способ снятия нервно-психического напряжения:**

Концентрация на чем-то.

### **Упражнение 4. «Концентрация на слове»**

**Цель:** переключение внимание с раздражающего объекта и концентрация на чем- то приятном.

**Длительность:** 10 минут.

**Рефлексия:** обсуждение эффективности упражнения.

### **Упражнение 5 «Я тебе благодарен»**

**Цель:** Завершение тренинга.

**Длительность:** 10 минут.

**Рефлексия:** анализ пройденного упражнения.

**Прощание «До встречи».**

## **Занятие №4**

### **Упражнение 1. «Раз, словечко два словечко»**

**Цель:** создать благоприятную непринужденную психологическую атмосферу в группе.

**Длительность:** 10 минут.

**Рефлексия:** обсуждение эффективности упражнения.

### **3) способ снятия нервно-психического напряжения:**

#### **Упражнение 2. «Концентрация на нейтральном предмете»**

**Цель:** научить Вас отвлекаться от негативной ситуации и от человека, который вызвал у Вас негативные эмоции.

**Длительность:** 15 минут.

**Рефлексия:** Удалось ли вам длительно сосредоточить свое внимание на одном объекте?

### **1) способ снятия нервно-психического напряжения:**

#### **Способы, связанные с использованием образов:**

Использование образов связано с активным воздействием на центральную нервную систему чувств и представлений. Множество наших позитивных ощущений, наблюдений, впечатлений мы запоминаем в течение жизни.

Визуализация – это создание внутренних образов в сознании человека, т.е. активизация воображения с помощью слуховых, зрительных, вкусовых, обонятельных, осязательных ощущений, а также их комбинаций. Визуализация помогает человеку активизировать его эмоциональную память, воссоздать те ощущения, которые он испытал когда-то. Воспроизведя в своем сознании образы внешнего мира, можно быстро отвлечься от напряженной ситуации, восстановить эмоциональное равновесие.

#### **Упражнение 3. «Образы»**

**Цель:** релаксация.

**Длительность:** 20 минут.

**Рефлексия:** обсуждение эффективности упражнения.

#### **Упражнение 4. «Море»**

**Цель:** концентрация на приятном событии.

**Длительность:** 10 минут.

**Рефлексия:** обсуждение эффективности упражнения.

**Заключительная часть занятия:**

**Упражнение 6. «Мне сегодня...»**

**Цель:** установление обратной связи, анализ опыта, полученного участниками.

**Длительность:** 10 минут.

**Рефлексия:** обсуждение эффективности занятия.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Актуальность проблемы нашего исследования обусловлена тем, что в настоящее время достаточно часто мы встречаемся со стрессом и проблемой совладания с ним. В жизни современного человека любая, даже самая обычная ситуация, в повседневной жизни может быть экстремальной, а также провоцирующей к возникновению и развитию стресса. Копинг-стратегии – это форма поведения, которая отражает готовность человека и его умение пользоваться определенными средствами для решения жизненных трудностей. Под саморегуляцией понимается процесс, обеспечивающий стабильность и постоянство системы, относительную ее устойчивость и баланс.

Проблема взаимодействия копинг-стратегий и саморегуляции личности в случае внутриличностного конфликта решалась в научных исследованиях, проведенных под руководством В.И. Моросановой. Данная тема достаточно интересна, так как военнослужащие срочной службы – это юноши, попавшие в непривычную для их жизнедеятельности среду, полную чего-то нового и экстремального.

Полученные данные нашего исследования, в целом, согласуются с результатами других исследователей по этому вопросу. Таким образом, результаты в нашей работе свидетельствуют о том, что военнослужащие срочной службы чаще всего используют такие непродуктивные копинг-стратегии, как «поиск социальной поддержки» и «бегство-избегание». Данные шкалы описывают военнослужащих как людей неуверенных в собственных силах, испытывающих страх перед чем-то неизведанным и новым. Такие военнослужащие, прибегают к помощи окружения или просто убегают от проблем создав, иллюзию того, что их вообще нет. Это

обусловлено тем, что данные военнослужащие обладают незрелыми свойствами личности.

Говоря о личностных качествах военнослужащих срочной службы, нами были диагностированы наиболее используемые стили саморегуляции, которыми являются программирование и гибкость. Исходя из этих данных, военнослужащие, использующие такие стили саморегуляции, позиционируют себя, как люди, умеющие четко структурировать намеченный план, выделяя в нем основные элементы и те части, которые могут меняться в процессе движения к желаемому результату. В связи со спецификой деятельности военнослужащих срочной службы такие солдаты гибко подстраиваются под быстро меняющиеся условия, умеют выйти из любой непонятной для них ситуации за счет хорошо развитых адаптивных механизмов.

С целью выявления корреляционных связей между показателями копинг-стратегий поведения и саморегуляцией военнослужащих срочной службы нами был применен непараметрический коэффициент корреляции Спирмена, по всем показателям используемых методик были обнаружены 42 значимые корреляционные связи, из них 23 положительных (прямых) и 19 отрицательных (обратных) корреляционных связей. Результат данной корреляции говорит нам о том, что военнослужащие срочной службы в решении проблемных ситуаций используют абсолютно разные копинг-стратегии, это зависит от того на сколько солдаты умеют регулировать свое состояние и на сколько им свойственно не поддаваться влиянию молниеносных эмоций. По результатам множественных связей между показателями копинг-стратегий и уровнями саморегуляции личности прослеживается тенденция, а именно военнослужащие имеющие низкий уровень саморегуляции выбирают непродуктивные копинг-стратегии, что говорит нам о том, что данные солдаты имеют незрелые свойства личности, прибегают к всевозможным способам избегания ответственности. В отличие

от военнослужащих, имеющих высокие показатели саморегуляции, которые в решении проблемных ситуаций используют продуктивные копинг-стратегии, так как данные солдаты ответственные, самоуверенные и предприимчивые люди, готовые в любой момент встретиться с проблемой и взять на себя всю ответственность за ее решение.

Таким образом, гипотеза нашего исследования: между копинг-стратегиями поведения военнослужащих срочной службы и уровнем саморегуляции личности имеется связь, а именно: военнослужащие срочной службы, имеющие низкий уровень саморегуляции личности чаще будут использовать такие непродуктивные копинг-стратегии поведения как: конфронтация, дистанцирование, поиск социальной поддержки, бегство-избегание, в отличие от военнослужащих, имеющих высокий уровень саморегуляции, которые чаще используют продуктивные копинг-стратегии: самоконтроль, принятие ответственности, планирование решения проблем, положительная переоценка, подтверждена.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Апчел, В.Я., Цыган В.Н. Стресс и стрессоустойчивость человека. СПб.: ВМА, 2016. 86 с.
2. Бодров, В.А. Проблема преодоления стресса Часть 1: «Coping stress» и теоретические подходы к его изучению / В.А. Бодров // Психологический журнал. – 2017. – № 1 (27). – С. 122-133.
3. Божович, Л.И. Проблемы формирования личности: Избранные психологические труды / Под ред. Д.И. Фельдштейна: Вступительная статья Д.И. Фельдштейна. – 3-е изд. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2011. – 352 с.
4. Брайт, Д., Джонс, Ф. Стресс. Теории, исследования, мифы. – СПб.: Прайм-Еврознак. 2012. 352 с.
5. Вассерман, Л.И. Психологическая диагностика индекса жизненного стиля / Л.И. Вассерман и др. – СПб.: НИПНИ им. Бехтерева, 2010. – 48 с.
6. Ермолаев, О.Ю. Математическая статистика для психологов / О.Ю. Ермолаев. – М.: МПСИ, Флинта, 2014. – 336 с.
7. Зайцева, С.Д. Исследование защитно-совладающего поведения подростков с нарушениями в коммуникативной сфере / С.Д. Зайцева, К.И. Засядько // Вестник ТГУ. – 2010. – №1 (15). – С. 40-43.
8. Карвасарский, Б.Д. Психотерапевтическая энциклопедия / Б.Д. Карвасарский. – СПб.: Питер, 2017. – 827 с.
9. Карпов, А.Б. Механизмы психологической защиты и стратегии преодоления в переходный период от подросткового к юношескому возрасту: автореф. дис. ... канд. психол. наук / А.Б. Карпов. – М., 2013. – 27 с.
10. Кацера, А.А. Подходы к трактовке саморегуляции в психологии / А.А. Кацера, А.В. Кобзарь // Психологические науки: теория и практика: материалы II междунар. науч. конф. – М.: Буки-Веди, 2014. – С. 10-12.



11. Киршбаум, Э.И. Психологическая защита / Э.И. Киршбаум, А.И. Еремеева. – М.: Смысл, 2012. – 176 с.
12. Колесов, С.Г. Саморегуляция поведения и деятельности / С.Г. Колесов. АПГЕН. – 2014. – №11 (1).
13. Кон, И.С. Психология юношеского возраста. Проблемы формирования личности: учебное пособие для студентов пед. Ин-тов / И.С. Кон. – М.: Просвещение, 2014. – 175 с.
14. Конопкин, О. А. Осознанная саморегуляция как критерий субъектности / О.А. Конопкин // Вопросы психологии, 2008. – № 3. С. 22-34.
15. Константинова, Е.В. Саморегуляция поведения в раннем юношеском возрасте / Е.В. Константинова, Г.М. Лыдкова. Современные наукоемкие технологии, 2013. – №7 (2). С. 211.
16. Крюкова, Т.Л. Психология совладающего поведения: монография / Т.Л. Крюкова. – Кострома: КГУ, 2016. – 473 с.
17. Крюкова, Т.Л. Психология совладающего поведения / Т.Л. Крюкова. – Кострома: Студия оперативной полиграфии «Авантитул», 2015. – 344 с.
18. Крюкова, Т.Л. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) / Т.Л. Крюкова. Е.В. Куфтык // Журнал практического психолога. – М., 2017. – № 3. – С. 93-112.
19. Кудряшова, О.В. Связь механизмов психологической защиты студентов-психологов с удаленностью от семьи / О.В. Кудряшова // Известия ПГПУ им. В. Г. Белинского, 2012. – № 28. С. 1269-1273.
20. Крюкова, Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни [Электронный ресурс]: дис. ... канд. психол. наук / Т.Л. Крюкова. – К., 2005. URL: <http://www.dissercat.com/content/psikhologiya-sovladayushchego-povedeniya-v-raznye-periody-zhizni> (дата обращения: 06.05.2016).
21. Косицкий, Г.И., Смирнов, В.М. Нервная система и стресс. М.: Наука, 2010. 360 с.

22. Караяни, А. Г., Сыромятников, И. В. Прикладная военная психология. СПб.: Питер, 2012. 480 с.
23. Лазарус, Р.С, Фолкман, С. Стресс, Адаптация и копинг//Эмоциональный стресс / Под ред. Л. Леви. Л.: Медицина, 2011. 54 с
24. Левитов, Н.Д. Проблема психических состояний // Вопросы психологии. 2011. № 2. 55 с.
25. Лазарус, Р.С. Теория стресса и психофизиологические исследования //Эмоциональный стресс / Под ред. Л. Леви. Л.: Медицина, 2017. 209 с.
26. Маркевич, А.О. Индивидуальные особенности саморегуляции и личностные защиты // Личностные и когнитивные аспекты саморегуляции деятельности человека / А.О. Маркевич, В.И. Моросанова. – М.: Психологически институт РАО, 2012. – С. 114-133.
27. Медникова, А.И. Защитные механизмы и личностная саморегуляция студентов с различными особенностями самоотношения / А.И. Медникова. Австрийский журнал гуманитарных и общественных наук, 2014. – №1 (2). – С. 290-296.
28. Медовикова, Е.А. Взаимосвязь параметров осознанной саморегуляции и временной перспективы студентов на различных этапах обучения / Е.А. Медовикова. Вестник кемеровского государственного университета, 2015. – №5 (2). – С. 101-106.
29. Медовикова, Е. А. Параметры временной перспективы во взаимосвязи с личностными особенностями студентов на различных этапах обучения/ Е.А. Медовикова, И.С. Морозова // Мир науки, культуры, образования, 2015. – № 1(50). С. 186-188.
30. Моросанова, В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции / В.И. Моросанова. – М.: Наука, 2015.
31. Моросанова, В.И. Стилевая саморегуляция поведения человека / В.И. Моросанова, Е.М. Коноз // Вопросы психологии, 2013.– №2. С. 118-127.

32. Мухина, В.С. Возрастная психология / В.С. Мухина. – М.: Академия, 2013. – 456 с.
33. Моросанова, В.И. Роль индивидуальных особенностей временной перспективы и осознанной саморегуляции при выборе профессии старшеклассниками [Электронный ресурс] / В.И. Моросанова, А.В. Ванин // Психологические исследования: электрон. науч. журн, 2010. – №5 (13). URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2010n5-13/384-morosanova-vanin13.html> (дата обращения: 07.05.2016).
34. Нартова-Бочавер, С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности / С.К. Нартова-Бочавер // Психол. журн, 2010. – №5 (18). – С. 20-30.
35. Никольская, И.М. Психологическая защита у детей / И.М. Никольская, Р.М. Грановская. – СПб.: Речь, 2016. – 70 с.
36. Немчинов, Т.А. Состояния нервно-психического напряжения. - Л., 1983. 167. Управляем стрессом. Киров: Книги «Искателя». 2017. 255 с.
37. Оконов, Д. А. Общие предпосылки исследования понятия стресса в современной психологии. [Электронный ресурс] // Журнал научных публикаций аспирантов и докторантов: [сайт]. [2007]. URL: <http://www.jurnal.org> (дата обращения: 28.05.2012).
38. Ответчиков, А.В. Психические состояния военнослужащих в особых условиях ведения боевых действий. - М.: ГА ВС, 2014. 112 с.
39. Райс, Ф. Психология подросткового и юношеского возраста / пер. с англ. Е. Николаевной. – СПб.: Питер, 2012. – 816 с.
40. Резник, Н.И. Система морально-психологического обеспечения в Вооружённых Силах Российской Федерации: учеб. пособие / под ред. Н.И. Резника. – Москва: ГУВР ВС РФ, 2016.
41. Рутман, Э. М. Надо ли убегать от стресса? М.: Физкультура и спорт, 2017. 128 с.

42. Слободчиков, В.И. Психология развития человека / В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев. – М.: Изд-во ПСТГУ, 2013. – 400 с.
43. Солдатова, Е.Л. Взаимосвязь защитно-совладающего поведения с профессиональными деструкциями / Е.Л. Солдатова, А.А. Шевченко // Вестник ЮУГУ. – 2011. – №42 (259). – С. 30-34.
44. Субъект и личность в психологии саморегуляции: Сборник научных трудов / Под ред. В.И. Моросановой. – М.: Ставрополь: Издательство ПИРАО, СевКавГТУ, 2010. – 431 с.
45. Семенова, Т.И. Взаимосвязь интеллекта и механизмов психологической защиты [Электронный ресурс]: дис. ... канд. психол. наук / Т.И. Семенова. – М., 2004. URL: <http://www.childpsy.ru/dissertations/id/19650.php> (дата обращения: 06.05.2016).
46. Сенгеева, О.Л. Современные подходы в изучении психологического благополучия и совладающего поведения [Электронный ресурс]: электрон. науч. журнал / О.Л. Сенгеева. – 2012. №5. – С. 28-31. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-podhody-v-izuchenii-psihologicheskogo-blagopoluchiya-i-sovladayuschego-povedeniya> (дата обращения: 06.05.2016).
47. Соколова, Е.Т. Самооценка и самосознание при аномалиях личности / Е.Т. Со- 51 колова. – М.: Изд. МГУ, 2015. – 215 с.
48. Соколова, Е.Т. Особенности личности при пограничных расстройствах и соматических заболеваниях: учеб. пособие / Е.Т. Соколова, В.В. Николаева. – М.: SvR-Аргус, 2014. – 359 с.
49. Снедков, Е., Резник А., Трущелев, С. Реакции боевого стресса: Учебное пособие. - М.: Медкнига, 2013.
50. Сыромятников, И.В. Организация психологической работы в воинской части в мирное время: учеб. пособие. М.: ВУ, 2011. 152 с.
51. Ушакова, Т.Н. Теоретические подходы к изучению соотношения механизмов психологической защиты и совладающего поведения / Т.Н.

- Ушакова. Материалы международной научно-практической конференции: Психология XXI века. Актуальные проблемы и тенденции развития. – М.: Изд-во МНЭПУ, 2012. – С. 136-138.
52. Фрейд, А. Психология Я и защитные механизмы / А. Фрейд. – М.: Педагогика, 2010. – с. 21-25.
53. Фрейд, З. Эго и механизмы психологической защиты / А. Фрейд. – М.: АСТ, 2013. – 160 с.
54. Фролова, С.В. Стресс-совладающее поведение подростков в различных социально-психологических ситуациях [Электронный ресурс] / С.В. Фролова, Т.В. Сенина // Проблемы социальной психологии личности. – URL: [http://psyjournals.ru/sgu\\_socialpsy/issue/30326\\_full.shtml](http://psyjournals.ru/sgu_socialpsy/issue/30326_full.shtml) (дата обращения: 01.05.2016).
55. Фетискин, Н.П. Психотехнологии стрессосовладающего поведения: учеб.метод. пособие / Н.П. Фетискин. – М.: Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010. – 214 с.
56. Чуприкова, Н.И. Система понятий общей психологии и функциональная система психической регуляции поведения и деятельности / Н.И. Чуприкова // Вопр. психологии, 2011. – № 3 – С. 3-15.
57. Шаповаленко, И.В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология) / И.В. Шаповаленко. – М.: Гардарики, 2014. – 349 с.
58. Шляпников, В.Н. Исследования волевой регуляции в современной зарубежной психологии / В.Н. Шляпников // Вопр. психологии, 2015. – №2. – С. 135-144.
59. Чирков, Ю.Г., Стресс без стресса /- М: Наука – здоровью, 2014. - 79 с.
60. Технологии социальной работы / Т.В. Шеляг, В.Ц. Худовердян, Е.И. Холостова и др. / под ред. Е.И. Холостовой. Москва: ИНФРА-М. 2013. 274 с.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1.

#### Диагностические методики в порядке их предъявления

#### 1. Опросник «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса (адаптирован Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой).

Цель: определение копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, копинг-стратегий.

Данная методика направлена на выявление предпочитаемых вами способов поведения в трудных жизненных ситуациях. Отметьте, пожалуйста, рядом с каждым из следующих утверждений, насколько часто Вы так действуете в трудных ситуациях. Для этого обведите цифру в соответствующем столбце.

Ф.И.О. \_\_\_\_\_ возраст \_\_\_\_\_

ОКАЗАВШИСЬ В ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ, Я...	никогда	редко	иногда	часто
1. Сосредотачивался на том, что мне нужно было делать дальше - на следующем шаге.	0	1	2	3
2. Начинал что-то делать, зная, что это все равно не будет работать: главное – делать хоть что-нибудь.	0	1	2	3
3. Пытался склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили свое мнение.	0	1	2	3
4. Говорил с другими, чтобы больше узнать о ситуации.	0	1	2	3
5. Критиковал и укорял себя.	0	1	2	3
6. Пытался не сжигать за собой мосты, оставляя все, как оно есть.	0	1	2	3
7. Надеялся на чудо.	0	1	2	3
8. Смирился с судьбой: бывает, что мне не везет.	0	1	2	3
9. Вел себя, как будто ничего не произошло.	0	1	2	3

10. Старался не показывать своих чувств.	0	1	2	3
11. Пытался увидеть в ситуации и что-то положительное.	0	1	2	3
12. Спал больше обычного.	0	1	2	3
13. Срывал свою досаду на тех, кто повлек на меня проблемы.	0	1	2	3
14. Искал сочувствия и понимания у кого-нибудь.	0	1	2	3
15. Во мне возникла потребность выразить себя творчески.	0	1	2	3
16. Пытался забыть все это.	0	1	2	3
17. Обращался за помощью к специалистам.	0	1	2	3
18. Менялся или рос как личность в положительную сторону.	0	1	2	3
19. Извинялся или старался все загладить.	0	1	2	3
20. Составлял план действий.	0	1	2	3
21. Старался дать какой-то выход своим чувствам.	0	1	2	3
22. Понимал, что я сам вызвал эту проблему.	0	1	2	3
23. Набирался опыта в этой ситуации.	0	1	2	3
24. Говорил с кем-либо, кто мог конкретно помочь в этой ситуации.	0	1	2	3
25. Пытался улучшить свое самочувствие едой, выпивкой, курением или лекарствами.	0	1	2	3
26. Рисковал напропалую.	0	1	2	3
27. Старался действовать не слишком поспешно, - доверяясь первому порыву.	0	1	2	3
28. Находил новую веру во что-то.	0	1	2	3
29. Вновь открывал для себя что-то важное.	0	1	2	3
30. Что-то менял так, что все улаживалось.	0	1	2	3
31. В целом избегал общения с людьми.	0	1	2	3
32. Не допускал это до себя, стараясь об этом особенно не задумываться.	0	1	2	3
33. Спрашивал совета у родственника или у друга, которого уважал.	0	1	2	3
34. Старался, чтобы де узнали, как плохо обстоят дела.	0	1	2	3
35. Отказывался воспринимать это слишком серьезно.	0	1	2	3
36. Говорил с кем-то о том, что я чувствую.	0	1	2	3
37. Стоял на своем и боролся за то, что хотел.	0	1	2	3

38. Вымещал это на других людях.	0	1	2	3
39. Пользовался прошлым опытом - мне приходилось уже попадать в такие ситуации.	0	1	2	3
40. Знал, что надо делать, и удваивал свои усилия, чтобы все наладить.	0	1	2	3
41. Отказывался верить, что это действительно произошло.	0	1	2	3
42. Я давал себе обещание, что в следующий раз все будет по-другому.	0	1	2	3
43. Находил пару других способов решения проблемы.	0	1	2	3
44. Старался, чтобы мои эмоции не слишком мешали мне в других делах.	0	1	2	3
45. Что-то менял в себе.	0	1	2	3
46. Хотел, чтобы все это скорее как-то образовалось или кончилось.	0	1	2	3
47. Представлял себе, фантазировал, как все это могло бы обернуться.	0	1	2	3
48. Молился.	0	1	2	3
49. Прокручивал в уме, что мне сказать или сделать.	0	1	2	3
50. Думал о том, как бы в данной ситуации действовал человек, которым я восхищаюсь, и старался подражать ему.	0	1	2	3

Данный опросник содержит восемь шкал:

1. Конфронтация – агрессивные усилия по изменению ситуации. Предполагает определенную степень враждебности к риску.
2. Дистанцирование – когнитивные усилия на отделение от ситуации и уменьшение ее значимости.
3. Самоконтроль – Усилия по урегулированию своих чувств и действий.
4. Поиск социальной поддержки – усилия в поиске информационной, действенной и эмоциональной поддержки.
5. Принятие ответственности – признание своей роли в проблеме с сопутствующей темой ее решения.



6. Бегство-избегание – мысленное стремление и поведенческие усилия, направленные к бегству или избеганию проблемы в отличие от дистанцирования от нее.

7. Планирование решения проблемы – произвольные, проблемно-сфокусированные усилия по изменению ситуации, включающие аналитический подход к решению проблем.

8. Положительная переоценка – усилия по созданию положительного значения фокусированием на росте собственной личности. Включает также религиозное измерение.

Суммарный бал:

0-6 – низкий уровень напряженности, говорит об адаптивном варианте копинга;

7-12 – средний, адаптационный патенциал личности в пограничном состоянии;

13-18 – высокая напряженность копинга, свидетельствует о выраженной дезадаптации.

Ключ

Конфронтационный копинг - пункты: 2,3,13,21,26,37.

Дистанцирование - пункты: 8,9,11,16,32,35.

Самоконтроль - пункты: 6,10,27,34,44,49,50.

Поиск социальной поддержки - пункты: 4,14,17,24,33,36.

Принятие ответственности - пункты: 5,19,22,42.

Бегство-избегание - пункты: 7,12,25,31,38,41,46,47.

Планирование решения проблемы - пункты: 1,20,30,39,40,43.

Положительная переоценка - пункты: 15,18,23,28,29,45,48.

**2. Опросник «Стиль саморегуляции поведения студентов»  
В.И. Моросановой, Р.Р. Сагиева**

Опросник «Стиль саморегуляции поведения студентов» (Моросанова В.И., Сагиев Р.Р.) пригоден как для научных исследований, так и в качестве инструмента практической диагностики различных аспектов индивидуальной саморегуляции. Утверждения опросника построены на типичных жизненных ситуациях и не имеют непосредственной связи со спецификой какой-либо профессиональной или учебной деятельности. Цель методики - это диагностика развития индивидуальной саморегуляции и ее индивидуального профиля, включающего показатели планирования, моделирования, программирования, оценки результатов, а также показатели развития регуляторно-личностных свойств - гибкости и самостоятельности.

Опросник состоит из 46 утверждений и работает как единая шкала «Общий уровень саморегуляции», которая характеризует уровень сформированности индивидуальной системы саморегуляции произвольной активности человека. Утверждения опросника входят в состав шести шкал (по 9 утверждений в каждой), выделенных в соответствии с основными регуляторными процессами планирования, моделирования, программирования), оценки результатов, а также и регуляторно-личностными свойствами: гибкости и самостоятельности.

**Инструкция:** «Предлагаем Вам ряд высказываний об особенностях поведения. Последовательно прочитав каждое высказывание, выберите один из четырех возможных ответов: «Верно», «Пожалуй, верно», «Пожалуй, неверно», «Неверно» и поставьте крестик в соответствующей графе на листе ответов.

Не пропускайте ни одного высказывания. Помните, что не может быть хороших или плохих ответов, так как это не испытание Ваших способностей, а лишь выявление индивидуальных особенностей Вашего поведения».

	<i>Верно</i>	<i>Пожалуй, верно</i>	<i>Пожалуй, неверно</i>	<i>Неверно</i>
1. Свои планы на будущее люблю разрабатывать в малейших деталях.				

2. Люблю всякие приключения, могу идти на риск.				
3. Стараюсь всегда приходиться вовремя, но тем не менее часто опаздываю.				
4. Придерживаюсь девиза «Выслушай совет, но сделай по-своему».				
5. Часто полагаюсь на свои способности ориентироваться по ходу дела и не стремлюсь заранее представить последовательность своих действий.				
6. Окружающие отмечают, что я недостаточно критичен к себе и своим действиям, но сам я это не всегда замечаю.				
7. Накануне контрольных или экзаменов у меня обычно появлялось чувство, что не хватило 1-2 дней для подготовки.				
8. Чтобы чувствовать себя уверенно, необходимо знать, что ждет тебя завтра.				
9. Мне трудно себя заставить что-либо переделывать, даже если качество сделанного меня не устраивает.				
10. Не всегда замечаю свои ошибки, чаще это делают окружающие меня люди.				
11. Переход на новую систему работы не причиняет мне особых неудобств.				
12. Мне трудно отказаться от принятого решения даже под влиянием близких мне людей.				
13. Я не отношу себя к людям, жизненным принципом которых является «Семь раз отмерь, один раз отрежь».				
14. Не выношу, когда меня опекают и за меня что-то решают.				
15. Не люблю много раздумывать о своем будущем				
16. В новой одежде часто ощущаю себя неловко.				
17. Всегда заранее планирую свои расходы, не люблю делать незапланированных покупок.				
18. Избегаю риска, плохо справляюсь с неожиданными ситуациями.				
19. Мое отношение к будущему часто меняется: то строю радужные планы, то будущее кажется мне мрачным.				
20. Всегда стараюсь продумать способы достижения цели, прежде чем начну действовать				
21. Предпочитаю сохранять независимость даже от близких мне людей.				

22. Мои планы на будущее обычно реалистичны, и я не люблю их менять.				
23. В первые дни отпуска (каникул) при смене образа жизни всегда появляется чувство дискомфорта				
24. При большом объеме работы неминуемо страдает качество результатов.				
25. Люблю перемены в жизни, смену обстановки и образа жизни.				
26. Не всегда вовремя замечаю изменения обстоятельств и из-за этого терплю неудачи.				
27. Бывает, что настаиваю на своем, даже когда не уверен в своей правоте.				
28. Люблю придерживаться заранее намеченного на день плана				
29. Прежде чем выяснять отношения, стараюсь представить себе различные способы преодоления конфликта.				
30. В случае неудачи всегда ищу, что же было сделано неправильно.				
31. Не люблю посвящать кого-либо в свои планы, редко следую чужим советам.				
32. Считаю разумным принцип: сначала надо ввязаться в бой, а затем искать средства для победы				
33. Люблю помечтать о будущем, но это скорее фантазии, чем реальность.				
34. Стараюсь всегда учитывать мнение товарищей о себе и своей работе.				
35. Если я занят чем-то важным для себя, то могу работать в любой обстановке.				
36. В ожидании важных событий стремлюсь заранее представить последовательность своих действий при том или ином развитии ситуации				
37. Прежде чем взяться за дело, мне необходимо собрать подробную информацию об условиях его выполнения и сопутствующих обстоятельствах.				
38. Редко отступаю от начатого дела.				
39. Часто допускаю небрежное отношение к своим обязательствам в случае усталости и плохого самочувствия.				
40. Если я считаю, что прав, то меня мало волнует мнение окружающих о моих действиях.				
41. Про меня говорят, что я «разбрасываюсь», не умею отделить главное от второстепенного.				

42. Не умею и не люблю заранее планировать свой бюджет.				
43. Если в работе не удалось добиться устраивающего меня качества, стремлюсь переделать, даже если окружающим это не важно.				
44. После разрешения конфликтной ситуации часто мысленно к ней возвращаюсь, перепроверяю предпринятые действия и результаты.				
45. Непринужденно чувствую себя в незнакомой компании, новые люди мне обычно интересны.				
46. Обычно резко реагирую на возражения, стараюсь думать и делать все по-своему.				

Подсчет показателей опросника производится по ключам, представленным ниже, где «Да» означает положительные ответы, а «Нет» - отрицательные.

**Ключ к шкалам:**

Регуляторные шкалы	Ответы, совпадающие с ключом (1 балл)	
	Верно Пожалуй, верно	Пожалуй, Не верно не верно
Планирование	1, 8, 17, 22, 28, 31, 36	15, 42
Моделирование	11, 37	2, 7, 19, 23, 26, 33, 41
Программирование	12, 20, 25, 29, 38, 43	5, 9, 32
Оценивание результатов	30, 44	6, 10, 13, 16, 24, 34, 39
Гибкость	2, 11, 25, 35, 36, 45	16, 18, 43
Самостоятельность	4, 12, 14, 21, 27, 31, 40, 46	34
Общий уровень саморегуляции	1, 2, 4, 8, 11, 12, 14, 17, 20, 21, 22, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 35, 36, 37, 38, 40, 43, 44, 45, 46	3, 5, 6, 7, 9, 10, 13, 15, 16, 18, 19, 23, 24, 26, 32, 33, 34, 39, 41, 42

Регуляторная шкала	Количество баллов		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Планирование	<3	4-6	>7
Моделирование	<3	4-6	>7
Программирование	<4	5-7	>8
Оценивание результатов	<3	4-6	>7
Гибкость	<4	5-7	>8
Общий уровень саморегуляции	<23	24-32	>33

## Приложение 2

Таблица 1.

## Сводные таблицы полученных данных

**Результаты диагностики стиля саморегуляции поведения  
военнослужащих**

№ испы- туем- ого	планирова- ние	моделирова- ние	программиров- ание	оценивание результатов	гибкость	самостоятел- ьность	общий уровень саморегуляции
1	8	7	4	7	5	2	29
2	7	3	5	2	6	8	26
3	8	7	7	6	7	9	40
4	7	9	7	8	8	2	35
5	7	7	8	5	7	3	34
6	4	5	6	4	7	5	26
7	8	7	6	5	8	4	34
8	7	4	6	7	8	5	34
9	6	7	6	5	6	1	26
10	7	4	6	3	7	6	30
11	5	4	6	7	9	8	34
12	8	7	7	7	9	8	34
13	6	5	5	5	8	5	28
14	5	4	6	7	6	5	32
15	8	8	8	8	7	7	29
16	6	5	8	3	5	6	29
17	7	4	6	4	4	8	30
18	7	8	7	8	8	5	39
19	7	4	7	5	9	9	34
20	5	8	7	6	8	0	32
21	7	7	7	7	7	4	34
22	9	7	9	6	8	5	38
23	3	3	4	1	5	4	17
24	8	8	7	4	7	8	42
25	5	3	5	4	6	6	27
26	8	5	6	6	6	4	30
27	8	4	4	5	5	8	28
28	8	6	6	5	7	7	35

№ испы туем ого	планирова ние	моделирова ние	програмиров ание	оценивание результатов	гибкость	самостоятел ьность	общий уровень саморегуляции
29	7	7	6	7	8	1	33
30	3	5	8	5	5	3	22
31	6	8	7	5	6	4	31
32	2	5	6	5	7	4	24
33	4	4	5	7	7	4	28
34	8	8	9	7	8	7	42
35	6	4	5	5	6	7	28
36	5	4	4	4	9	7	26
37	8	6	6	6	7	7	36
38	4	9	6	7	5	1	28
39	4	8	5	3	5	2	12
40	5	9	9	9	6	2	35
41	8	4	4	5	7	6	30
42	7	4	6	7	8	2	31
43	2	8	5	4	8	6	24
44	4	7	7	4	6	0	24
45	6	8	9	5	8	6	38
46	7	5	7	6	5	4	29
47	8	7	6	8	7	6	40
48	5	8	8	7	8	3	35
49	5	5	5	6	7	4	30
50	7	6	7	7	7	7	35
51	6	7	6	3	5	4	30
52	8	1	3	5	6	6	25
53	5	4	6	5	5	6	28
54	7	6	4	4	6	6	28
55	6	4	6	5	5	5	26
56	3	9	6	8	6	6	32
57	6	5	8	6	5	6	32
58	5	3	5	9	6	7	31
59	9	7	3	6	8	6	25
60	3	3	5	4	9	6	21
61	9	7	9	6	8	5	38
62	3	3	4	1	5	4	17
63	8	8	7	4	7	8	42
64	5	3	5	4	6	6	27
65	8	5	6	6	6	4	30
66	8	4	4	5	5	8	28
67	8	6	6	5	7	7	35
68	7	7	6	7	8	1	33
	6,235294	5,75	6,102941	5,455882	6,705882	5,073529	30,51471

Таблица 2

**Результаты диагностики копинг-стратегий поведения  
военнослужащих**

№ испытуемого	конфронтация	дистанцирование	самоконтроль	поиск соц. поддержки	принятие ответственности	бегство-избегание	планирование решения проблем	положительная переоценка
1	11	10	8	13	7	6	7	6
2	9	13	8	9	3	5	5	2
3	5	3	14	7	16	5	14	15
4	3	4	15	6	14	2	18	13
5	4	6	14	8	13	7	15	14
6	11	8	6	11	7	7	5	4
7	3	5	14	9	13	6	14	18
8	7	6	14	11	8	7	19	21
9	11	8	8	13	5	6	7	6
10	13	9	11	12	4	7	4	3
11	5	2	15	8	10	4	17	17
12	7	5	14	10	13	3	15	14
13	12	9	8	15	6	4	3	6
14	17	9	10	15	6	8	4	5
15	11	10	8	13	7	7	7	6
16	13	9	11	12	4	7	4	3
17	8	10	9	8	3	6	7	7
18	4	6	14	13	10	6	15	14
19	6	8	15	8	11	5	14	19
20	12	10	15	9	9	3	6	5
21	7	5	16	8	10	2	17	16
22	4	7	14	10	13	4	16	14
23	20	18	5	19	6	16	8	7
24	5	2	16	11	9	6	14	20
25	12	10	8	13	5	6	7	6
26	8	13	9	9	4	5	7	2
27	13	9	3	11	4	7	6	4
28	7	4	14	13	8	4	15	15
29	5	6	16	10	11	7	18	14
30	17	19	6	15	9	20	11	5
31	11	8	10	13	6	6	7	3
32	13	10	11	12	7	3	4	3
33	10	9	8	9	4	4	5	2
34	2	5	15	11	13	6	17	16
35	11	9	9	8	12	4	3	7



№ испы тует ого	конфронтац ия	дистанциро вание	самоконтрол ь	поиск соц. поддержки	принятие ответственн ости	бегство- избегание	планирован ие решения проблем	положительная переоценка
36	13	11	8	10	10	5	4	6
37	4	7	14	9	11	4	15	19
38	10	12	8	13	2	4	7	2
39	14	18	3	17	13	15	10	4
40	3	7	14	8	10	6	18	14
41	8	13	8	9	3	4	5	7
42	11	10	8	8	5	7	4	4
43	9	13	10	9	3	5	5	2
44	10	9	9	8	6	7	6	3
45	4	6	14	13	10	6	15	14
46	8	13	8	9	3	4	5	7
47	5	3	14	7	16	5	14	15
48	7	2	15	7	15	7	18	14
49	11	8	14	13	6	6	7	3
50	4	6	15	8	13	7	15	14
51	9	11	12	9	5	6	4	5
52	8	10	8	15	6	7	5	6
53	11	9	11	12	7	6	7	7
54	9	13	9	9	7	5	5	2
55	13	11	8	10	6	7	4	5
56	8	9	9	11	3	4	5	3
57	12	12	10	8	5	6	4	5
58	10	13	8	9	6	7	7	5
59	11	9	8	11	12	4	7	7
60	20	17	7	14	13	20	8	3
61	6	5	14	13	13	6	19	17
62	16	20	5	15	9	14	9	7
63	4	7	14	9	11	4	15	19
64	12	8	8	11	8	7	3	3
65	12	9	8	13	12	2	7	3
66	8	9	9	8	8	6	5	5
67	5	6	16	10	11	7	18	14
68	6	3	14	11	13	4	20	15
	9,088235	8,867647	10,75	10,70588	8,397059	6,25	9,632353	8,691176

## Результаты математико-статистической обработки эмпирических данных

Таблица 1

Корреляционная матрица связей между копинг-стратегиями поведения и уровнем саморегуляции личности военнослужащих срочной службы

	онофронтация	истанцирование	амоконтроль	оиск социальной поддержки	ринятие ответственности	егство-избегание	ланирование решения проблемы	оложительная переоценка	ланирование	оделирование	рограммирование	ценивание результатов	ибкость	амостоятельность	бщий уровень саморегуляции
онофронтация	,000														
истанцирование	,701**	,000													
амоконтроль	0,734*	0,773*	,000												
оиск социальной поддержки	,511**	,286*	0,439*	,000											
ринятие ответственности	0,448*	0,598*	,491**	0,178	,000										
егство-избегание	,330**	,228	0,290*	,310*	0,066	,000									
ланирование решения проблемы	0,673*	0,628*	,598**	0,100	,662**	0,040	,000								
оложительная переоценка	0,673*	0,682*	,623**	0,229	,629**	0,135	,725**	,000							
ланирование	0,520*	0,416*	,322**	0,192	,308*	0,255*	,316**	,480**	,000						
оделирование	0,490*	0,421*	,469**	0,116	,324**	0,290*	,433**	,229	,150	,000					
рограммирование	0,459*	0,480*	,583**	0,231	,322**	0,052	,451**	,384	,141	,565**	,000				
ценивание	0,436*	0,420*	,374**	0,255*	,257*	0,285*	,397**	,283*	,209	,358**	,317**	,000			

результатов															
гибкость	0,431*	0,530*	,512**	0,168	,524**	0,282*	,417**	,428**	,199	,233	,216	,305*	,000		
самостоятельность	0,172	0,136	,112	0,180	,042	0,094	0,056	,234	,338**	0,305*	0,117	0,186	,098	,000	
общий уровень саморегуляции	0,798*	0,774*	,820**	0,389*	,475**	0,273*	,622**	,692**	,534**	,477**	,627**	,531**	,440**	,211	,000

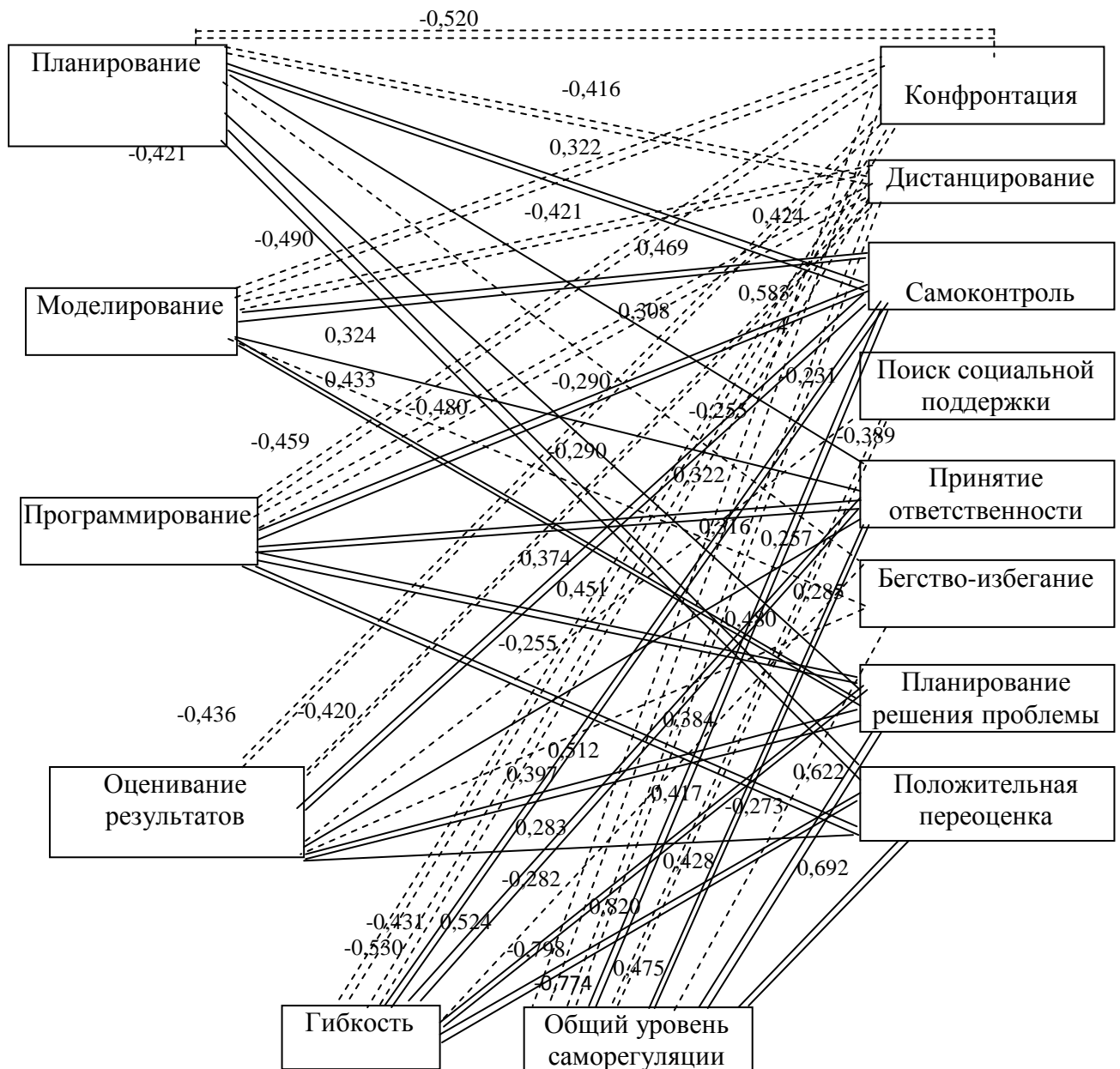


Рис. 1. Корреляционная плеяда связей между копинг-стратегиями поведения и уровнем саморегуляции военнослужащих срочной службы

**Программа тренинга, направленная на обучение копинг-стратегиям и способам саморегуляции военнослужащих срочной службы**

**Тренинговое занятие: «Равновесие»**

Цель: познакомить участников тренинга с основными психологическими способами снятия нервно-психического напряжения, то есть способами саморегуляции организма.

Задачи тренинга:

- обучить способам снятия напряжения и усталости;
- отработать навыки владения способами саморегуляции;
- развить навык быстро повышения настроения, снятия негативных эмоций;
- помочь участникам научиться видеть неблагоприятные жизненные ситуации позитивно.

Состав группы: 15-20 человек.

Длительность: 4 дня

**Содержание занятия**

Принятие правил тренинга:

Список правил (сообщается тренером):

1. Конфиденциальности (информация с тренинга не выносится за трендовую группу)
2. Искренности в общении и правило сказать «нет»
3. Обращение по имени или на «ты»
4. Я – высказывание (говорить от 1-го лица)
5. Безоценочность суждений (не критиковать участников тренинга)
6. Уважать мнение друг друга

7. Быть активными (все участвуют в упражнениях)
8. Внимательно слушать друг друга
9. Не перебивать говорящего
10. Выключить телефоны

Введение:

Эффективным средством профилактики и снятия напряжения, усталости является использование способов саморегуляции и восстановления своего организма.

Что же такое саморегуляция?

**Саморегуляция - это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.**

Природа человека такова, что он стремится к комфорту, к устранению неприятных ощущений, не задумываясь об этом. Это - естественные способы регуляции, которые включаются сами собой, помимо сознания человека. Наверняка вы интуитивно используете многие из них: длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, танцы, музыка и др.

К сожалению, подобные средства нельзя, как правило, использовать на рабочем месте, на учебе в вузе или колледже непосредственно в тот момент, когда возникла напряженная ситуация или накопилось утомление.

Поэтому на сегодняшнем занятии Вы познакомитесь со способами саморегуляции организма, которые помогут Вам снизить напряжение, избавиться от усталости не только в домашних условиях, но и на работе и учебе.

## **Занятие №1**

### **Обучение Копинг-стратегиям**

Приветствие:

**Упражнение 1.** «Здравствуйтесь, мое настроение цвета...»

**Цель:** приветствие

**Длительность:** 15 мин.

**Инструкция:** Каждый участник тренинга по очереди должен сказать, какого цвета у него настроение.

Например, «Здравствуйте, мое настроение сейчас цвета вечернего заката на море - фиолетово-розовое».

**Обсуждение:** Цвета отражают наше настроение. Они могут его повышать и понижать. С помощью данного упражнения Вы не только поприветствовали друг друга, но и увидели, с каким настроением и самочувствием пришел сегодня каждый участник тренингового занятия.

Основная часть тренинга:

Каждый хочет быть активным, позитивно настроенным весь рабочий или учебный день. Однако, этого не всегда можно достичь. Если возникает напряжение, усталость, утомление, то мы стремимся от него избавиться.

Сейчас давайте, вспомним: как Вы справляетесь с усталостью, напряжением, плохим настроением?

Участники тренингового занятия отвечают, а тренер обобщает:

### **Упражнение 2 «Жизнь – не только майский день:»**

**Цель:** нахождение верного способа решения проблем

**Длительность:** 5 минут.

**Обсуждение:** «Трудные ситуации, Когда Вам становится очень плохо.»

Разбить группу на 4 команды. По жребию группы выбирают задание: «Трудные ситуации в семье», «Трудные ситуации к коллективу, в работе», «Трудные ситуации с коллегии», «Трудные ситуации со старшими (начальством),». В течение 5 минут написать как можно больше таких трудностей-ситуаций, вызывающих сильные чувства.

Для дополнительной стимуляции группы к разговору следует заметить, что человек, который не видит трудностей, еще маленький, незрелый и не взрослый. Далее представители групп презентуют ситуации.

Ведущий рассказывает группе о том, что в трудных ситуациях у людей может проявиться феномен «туннельного сознания», сужающий возможности поиска выходов из ситуации. Поэтому группам предлагается смена заданиями (области трудностей) с целью ответа на вопрос: «Что может Вам помочь не впасть в отчаяние в данной ситуации?» В течение 7-10 минут необходимо найти как можно больше вариантов, выходов для каждой ситуации-трудности. Заметить, что победит тот, кто предложит больше вариантов. Победит и в трудной ситуации, безусловно, и в жизни.

Большинство проблем, человек не способен решать из-за массы причин связанных с усталостью, и не желанием бороться. Для профилактики подобных ситуаций рассмотрим способы снятия нервно-психического напряжения и усталости:

1. Способ управления дыханием
2. способ управления мышечными зажимами (релаксация)
3. способ, связанный с воздействием слова (*самопрограммирование*)
4. способ самоодобрения (самоощерения)
5. способ снятия напряжения самоприказом (аутогенная тренировка)
6. способ концентрации
7. способы, связанные с использованием образов (Визуализация)

### **1 способ снятия нервно-психического напряжения:**

#### Способ управления дыханием:

Нет такого органа в нашем теле, который не нуждался бы в дыхании. Поэтому дыхательная гимнастика оздоравливает все системы организма: дыхательную, кровеносную, пищеварительную, нервную.

### **Упражнение 2. «Дыхание»**

**Цель:** Управление дыханием

**Длительность:** 5 минут

**Инструкция:** Сядьте, расслабьтесь. Подышите, не просто так... а на счет

1,2,3,4 – вдох, на 1,2,3 – задерживаем дыхание, а на 1,2,3,4 – выдох.

Дышим не грудью, а животом! Еще раз вздохните, задержите и выдохните.

Такое упражнение делается в течение 3-5 минут в день.

### **Упражнение 3. «Свеча»**

**Цель:** Управление дыханием

**Длительность:** 10 минут

**Инструкция:** Представьте, что перед Вами стоит большая свеча. Сделайте вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. Еще раз.

А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха. Еще раз.

Дыхательные упражнения с тонизирующим эффектом

### **Упражнение 4. «Замок»**

**Цель:** Управление дыханием

**Длительность:** 10 минут

**Инструкция:** Исходное положение – сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, в положении «замок». Сделайте вдох, одновременно руки поднимаются над головой ладонями вперед. Задержка дыхания (3 секунды), резкий выдох через рот, руки падают на колени.

### **Упражнение 5. «Ха-дыхание»**

**Цель:** Управление дыханием

**Длительность:** 10 минут

**Инструкция:** Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Сделайте глубокий вдох, поднять руки через стороны вверх над



головой. Задержка дыхания (3 секунды). Выдох – корпус резко наклоняется вперед, руки сбрасываются вниз перед собой, происходит резкий выброс воздуха со звуком «ха!».

### **Упражнение 6. «Яблоки»**

**Цель:** Управление дыханием

**Длительность:** 10 минут

**Инструкция:** Стоя. Представьте, что перед каждым из Вас растет яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки весят прямо над головой, но без труда достать их не удастся. Посмотрите на яблоко, потянитесь правой рукой как можно выше за ним, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь сорвите яблоко. Нагнитесь и положите яблоко в корзину, стоящую на земле.

Медленно выдохните на счет 1, 2, 3, 4.

### **Упражнение 7. «Прощание»**

**Цель:** Управление дыханием

**Длительность:** 10 минут

**Инструкция:** Исходное положение – стоя, выпрямитесь, поставьте ноги на ширину плеч. Сделать вдох. На выдохе наклониться, расслабить шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко, следить за своим дыханием. Находиться в таком положении в течение 1–2 минут. Затем медленно выпрямиться.

Данные упражнения помогают восстановить сердечный ритм, и урегулировать дыхание.

### **Рефлексия и определение эмоционального состояния.**

**Цель:** узнать об эффективности проделанных упражнений

**Длительность:** 10 минут

### **Ритуал прощания.**

## Занятие №2

### Обучение саморегуляции.

#### Упражнение «Чудное приветствие»

**Цель:** создать благоприятную непринужденную психологическую атмосферу в группе.

**Длительность:** 10 минут.

**Инструкция:** Тренер говорит о существовании множества разных способов приветствия людьми друг друга, реально существующих в цивилизованном социуме и шуточных. Участникам тренинга предлагается встать и поздороваться друг с другом плечом, спиной, рукой, щекой, носом, выдумать свой собственный необыкновенный способ для сегодняшнего занятия и поздороваться им.

**Рефлексия:** (все делятся своими впечатлениями).

#### 1. Способ снятия нервно-психического напряжения:

##### Способ управления мышечными зажимами (релаксация):

Нервно-мышечная релаксация – это система специальных упражнений для расслабления различных групп мышц. Целью этой тренировки является снятие мышечного тонуса, который напрямую связан с различными формами отрицательного эмоционального возбуждения: страх, тревожность. Уменьшив или предотвратив тонус мышц, можно снять стрессовые состояния, головную боль, нормализовать эмоциональный фон.

#### Упражнение 1. «Релакс для тела»

**Цель:** Система релаксационных упражнений предполагает напряжение с последующим расслаблением каждой группы мышц в течение 5 секунд, которые повторяют дважды. Однако, если вы чувствуете остаточное напряжение, то можно досчитать количество сокращений мышечных групп.

**Длительность:** 20 минут

**Инструкция:** Сделаем упражнение на лицевую область. Начнем со рта.

1. улыбнитесь настолько широко, насколько это возможно. Это должна быть «улыбка до ушей». Улыбнитесь широко! Задержите! И расслабьтесь.

Теперь повторим это упражнение. Широкая улыбка! Широчайшая улыбка! Задержите! И расслабьтесь.

2. Для расслабления противоположной группы мышц сожмите губы вместе, будто вы хотите поцеловать кого-то. Готовы? Начали! Сомкните губы вместе! Очень сильно сожмите их! Еще! Сильнее! Расслабьтесь.

Повторим это упражнение.

3. Теперь перейдем к глазам. Надо очень крепко закрыть глаза. Представьте, что в ваши глаза попал шампунь. Готовы? Начали! Зажмурьте глаза!

Расслабьтесь. Повторим это упражнение.

Максимально высоко поднимите брови! Так высоко, насколько это возможно! Задержите!

Напишите свое имя глазами в воздухе.

Расслабьтесь. Повторим это упражнение. Пауза 10 секунд.

#### Перейдем к плечам:

Мы несем на наших плечах большой груз напряжения и стресса. Давайте снимем это напряжение.

**Инструкция:** Поднимите правое плечо к правой мочке уха. Голова не наклоняется! Задержите на 5 секунд. Расслабитесь (3 секунды). Теперь левое плечо к левой мочке уха. Повторить 3 раза.

Подбородок поднимите вверх и напишите им в воздухе следующие цифры:

1, отдохнули 5 секунд. Далее: 3, 7, 8, 10.

Потянуться. Вначале правую руку – в сторону, задержать на 5 секунд, затем расслабить ее и опустить вниз. Далее то же самое – влево. Теперь обе руки потянуть вперед. Задержать, сбросить.

#### Кисти рук:

**Инструкция:** Растопырьте пальцы рук как можно шире, задержите на 5 секунд. Расслабьте. Повторить 3 раза.

Одновременно обе руки сжать в кулаки. Представьте, что вы выдавливаете себе сок лимона. Давите как можно сильнее в течение 5 секунд. Расслабьте. Повторить 3 раза.

Живот:

**Инструкция:** Представьте, что Вы собираетесь пролезть через узкий забор, ограждение. Но животик мешает. Втяните животик в себя и задержите на 5 секунд. Расслабьте его. Повторить 2 раза.

Бедра и живот:

Теперь сосредоточим внимание на мышцах бедер.

**Инструкция:** Вытяните перед собой прямо обе ноги. Задержите на 7 сек., потом расслабьте ноги на 3 секунды. Повторите 2 раза.

Теперь представьте, что вы на пляже и зарываєте пятки в песок. Только сейчас вы будете упираться пятками в пол как можно сильнее в течение 5 сек., перерыв на 3 сек. и повторить 2 раза.

Нижняя часть ног:

**Инструкция:** Оставьте обе пятки на полу, а пальцы поднимайте как можно выше, стараясь достать ими до потолка. Давайте попробуем. Готовы? Начали! Поднимите пальцы! Выше! Выше! Задержите их! И расслабьтесь.

Теперь давайте повторим это упражнение. Готовы? Начали! Поднимите пальцы ног высоко! Выше! Выше! Задержите! Расслабьтесь.

Потом поднимите пятки высоко, высоко! Задержите на 5 секунд.

Обратная связь:

Теперь сядьте на стул как можно удобнее и посидите в течение 1 минуты, почувствуйте, в каком органе тела у Вас осталось напряжение или его нет.

**Обсуждение:** Какой это орган? (опрос)

Поскольку добиться полноценного расслабления всех мышц сразу не удастся, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза;

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

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести.

Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделаться гримасы - удивления, радости и др.).

**Активная релаксация** – мощное средство, позволяющее полностью расслабиться и обрести душевное равновесие.

Однако релаксация – это навык, и, как всякий навык, он требует упорной тренировки. Ошибка большинства людей, начинающих заниматься релаксацией, состоит в том, что они стремятся быстро устранить сильное напряжение.

## **2. Способ, связанный с воздействием слова**

**(самопрограммирование):**

Известно, что «слово может убить, слово может спасти».

Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма.

Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).

Самоприказ – это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе.

Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением.

«Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Не поддаваться на провокацию!» – это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно.

### **Упражнение 2. «Самоприказ»**

**Цель:** формирование внутреннего локуса контроля.

**Длительность:** 10 минут

**Инструкция:** Представьте, что к Вам подошел неприятный для Вас человек.

– Сформулируйте самоприказ

– Мысленно повторите его несколько раз. Если это возможно, повторите его вслух.

Рефлексия: получилось ли создать самоприказ.

### **Упражнение 3. «Самопрограммирование»**

**Цель:** развитие целеустремленности

**Длительность:** 15 минут

Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичном положении. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах.

**Инструкция:** Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями.

– Сформулируйте текст программы, для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня»:

«Именно сегодня у меня все получится»;

«Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной»;

«Именно сегодня я буду находчивой и уверенной»;

«Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания».

– Мысленно повторите его несколько раз.

#### **Упражнение 4. «Дождь»**

**Цель:** Данное задание концентрирует внимание участников, создает атмосферу групповой сплоченности, активного участия. Это задание можно применять и в начале, и в конце Вашего занятия.

**Длительность:** 15 минут

**Инструкция:** Упражнение состоит из восьми действий. Один из участников начинает каждое действие и, в то время как он продолжает делать его сам, также он передает его другому человеку, а тот, в свою очередь, продолжает его и передает следующему, и так по кругу. Причем, когда посланное членом команды действие возвращается, участник начинает следующее действие и затем передает его, продолжая движение. Так же передаются все действия, пока не закончатся. Действия делаются в следующем порядке:

1. Трение ладоней.
2. Щелканье пальцами.
3. Хлопанье руками по бедрам.
4. Хлопанье по бедрам, топая ногами.
5. Хлопанье руками по бедрам

6. Щелканье пальцами.
7. Трение ладоней.
8. Солнышко выглянуло (руки к голове).

**Рефлексия:** анализ пройденного занятия.

**Прощание** «До встречи».

### **Занятие 3**

#### **Упражнение 1. «Вам послание»**

**Цель:** приветствие

**Длительность:** 10 минут

**Инструкция:** Каждому участнику нужно передать какую – либо приветственную фразу или другое приятное сообщение члену группы, сидящему в круге напротив него. Это сообщение он отправляет через участника, сидящего слева от него. Тот передает сообщение дальше по часовой стрелке. В ответ участник отправляет ответное сообщение обратным курсом, то есть против часовой стрелки. Через некоторое время в действие вовлекаются все участники, передавая сообщение другим участникам или ожидая, когда придет послание им. После того как последние ответы дошли до адресата, ведущий спрашивает, кто не получил послание, и просит группу восстановить справедливость.

**Рефлексия:** По окончании все участники хором говорят СПАСИБО.

#### **1 способ самоодобрения (самопоощрения):**

Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Это, особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок, - одна из причин увеличения нервозности, раздражения, усталости. Поэтому важно поощрять себя самим.

В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!».

#### **Упражнение 2. «Солнышко»**



**Цель:** найти свои положительные качества

**Длительность:** 10 минут

**Инструкция:** Нарисуйте солнышко с лучиками и на любых лучиках напишите свои положительные качества. Зачитайте их.

**Рефлексия:** Вот видите, сколько в Вас положительных качеств! Есть за что себя похвалить и любить! Делайте это чаще!

### **1. способ снятия нервно-психического напряжения:**

Способ снятия напряжения самоприказом (аутогенная тренировка):

В основе АТ лежит самовнушение. Формулы аутогенной тренировки способствуют овладению способами вызывания релаксации – полной расслабленности мышц тела. Аутогенная тренировка приводит к успокоению и отвлечению мыслей человека от тревожащих его событий.

В учебной деятельности эта способность к самоуправлению особенно необходима в условиях экзаменов, когда изменение эмоциональных состояний (волнение, беспокойство, страх).

### **Упражнение 3 . «Почувствуй...»**

**Цель:** релаксация.

**Длительность:** 20 минут

**Инструкция:** Тренер включает спокойную музыку.

Закройте глаза и попытайтесь почувствовать то, что Я буду говорить:

- Мое лицо спокойно
- губы и зубы разжаты
- расслабляются мышцы шеи и затылка
- лицо полностью расслабленное, спокойное, неподвижное
- прохладный ветерок овеивает лицо
- ветерок холодит виски
- мой лоб овеивает приятная прохлада
- дышится легко и свободно

- дыхание спокойное, ритмичное
- сердце бьется спокойно, ровно, оно отдыхает
- прохлада освежает голову
- исчезли все болевые и неприятные ощущения в голове
- нормализовалось давление
- голова свободна от тяжелых мыслей
- я могу сосредоточиться на любой мысли
- мои мысли ясны и четки
- голова свежая, светлая
- я совершенно спокойна (ен)
- ощущение покоя приятно мне
- пальцы и кисти рук расслабляются
- предплечье и локти расслабляются
- мои руки полностью расслаблены, неподвижны
- мое туловище полностью расслабленное
- ноги начинают расслабляться и тяжелеть
- вот они полностью расслабленные, неподвижные, тяжелые
- весь мой организм отдыхает
- Я отдыхаю и успокаиваюсь
- мне удобно и спокойно
- моя нервная система успокаивается и перестраивается
- я спокойнее с каждым днем
- спокойствие становится основной чертой моего характера
- моя нервная система спокойно реагирует на все неприятности и

трудности

- в любой обстановке сохраняю спокойствие, сдержанность и уверенность в себе
- ничто не выведет меня из состояния равновесия и уверенности
- мое самочувствие и настроение улучшается с каждым днем

- все тело свободно и расслаблено
- я совершенно спокойна (ен).

Обсуждение: Вам удалось почувствовать то, что Я Вам говорила?  
Кому не удалось? Почему?

## **2 способ снятия нервно-психического напряжения:**

### Концентрация на чем-то.

#### **Упражнение 4. «Концентрация на слове»**

**Цель:** переключение внимание с раздражающего объекта и концентрация на чем- то приятном

**Длительность:** 10 минут

**Инструкция:** Выберите какое-нибудь короткое (лучше всего двусложное) слово, которое вызывает у вас положительные эмоции или же с которым связаны приятные воспоминания. Пусть это будет имя любимого человека, или ласковое прозвище, которым вас называли в детстве родители, или название любимого блюда...

Если слово двусложное, то мысленно произносите первый слог на вдохе, второй – на выдохе. Сосредоточьтесь на «своем» слове, которое отныне станет вашим персональным лозунгом при концентрации.

#### **Упражнение 5 «Я тебе благодарен»**

**Цель:** Завершение тренинга

**Длительность:** 10 минут

**Инструкция:** Этот завершающий ритуал делается после того, когда уже все круги интеграции завершены. Участникам предлагается попрощаться друг с другом со следующими фразами: «Я тебе благодарен за то, что...»

Во время ритуала можно включить медитативную, торжественную музыку.

**Рефлексия:** анализ пройденного занятия.

**Прощание «До встречи».**

**Занятие №4**

### **Упражнение 1» Раз, словечко два словечко»**

**Цель:** создать благоприятную непринужденную психологическую атмосферу в группе.

**Длительность:** 10 минут.

**Инструкция:** Тренер предлагает членам группы составить общее приветствие от всех и каждого всем и каждому. Участники тренинга в порядке очередности (начинает ведущий) говорят по одному слову. Каждый последующий член группы дополняет предыдущего. Тренер командует «СТОП когда текст приветствия становится завершенным.

Рефлексия.

### **3. Способ снятия нервно-психического напряжения:**

#### **Упражнение 2. «Концентрация на нейтральном предмете»**

**Цель:** поможет Вам в тех ситуациях, когда Вам надо быстро отвлечься от негативной ситуации, от человека, который вызвал у Вас негативные эмоции.

**Длительность:** 15 минут

**Инструкция:** В течение нескольких минут сконцентрируйте свое внимание на каком-нибудь нейтральном предмете.

1. Медленно сосчитать предметы, никак эмоционально не окрашенные: листья на ветке, буквы на отпечатанной странице и т.д.

2. Потренировать свою память, вспоминая 20 осуществленных вчера действий.

3. В течение 2-х минут: запомнить те качества, которые вам больше всего в себе нравятся, и привести примеры каждого из них.

**Рефлексия:** Удалось ли вам длительно сосредоточить свое внимание на одном объекте?

#### **1 способ снятия нервно-психического напряжения:**

##### **Способы, связанные с использованием образов:**

Использование образов связано с активным воздействием на центральную нервную систему чувств и представлений. Множество наших позитивных ощущений, наблюдений, впечатлений мы запоминаем в течение жизни.

Визуализация – это создание внутренних образов в сознании человека, т.е. активизация воображения с помощью слуховых, зрительных, вкусовых, обонятельных, осязательных ощущений, а также их комбинаций. Визуализация помогает человеку активизировать его эмоциональную память, воссоздать те ощущения, которые он испытал когда-то. Воспроизведя в своем сознании образы внешнего мира, можно быстро отвлечься от напряженной ситуации, восстановить эмоциональное равновесие.

### **Упражнение 3. «Образы»**

**Цель:** релаксация

**Длительность:** 20 минут

**Инструкция:** Сядьте удобно. Закройте глаза. Сосредоточьтесь на своем дыхании. Медленно и глубоко вдыхайте и выдыхайте воздух. С каждым вдохом и выдохом вы все больше успокаиваетесь и сосредотачиваетесь на своих ощущениях. Дышите легко и свободно. Тело расслабляется все больше. Вам тепло, удобно и спокойно. Вы успокаиваетесь и настраиваетесь на выполнение новой работы. Вы приступаете к овладению приемами формирования образных представлений.

Тренер произносит отдельные слова, а участники тренингового занятия должны проговаривать их про себя, сосредоточившись на их содержании и представить образы услышанных слов.

Зрительные образы: апельсин, море, поляна с цветами, птица.

Слуховые образы: шум волны, звон колокольчика, завывание ветра, пение птиц.

Телесные представления: прикосновение к шелку, прикосновение ко мху, теплая вода, холодный ветер, нежный пух.

Осязательные и обонятельные образы: вкус только что разрезанного лимона, вкус шоколада, икра красная, аромат розы, запах моря.

### **Рефлексия.**

#### **Упражнение 4. «Море»**

**Цель:** концентрация на приятном событии

**Длительность:** 10 минут

Представьте себе ваше «заветное место». Оно может быть таким.

**Инструкция:** «Закройте глаза. Представьте себе, что Вы идете по теплomu, белому песку. Вы слышите шум морских волн, идете... вдалеке Вы видите море. Вы медленно подходите к нему. Вот, Вы уже стоите на его берегу. А его волны нежно омывают Ваши ноги.

Наберите всей грудью побольше воздуха и ощутите солоноватый запах моря. Посмотрите на небо: оно нежное, голубое, на нем светит яркое желтое солнышко.

Если вы хорошенько прислушаетесь, то можете услышать, как волны накатываются на берег.

Но вот ритм прибоя звучит все сильнее и сильнее. Дует холодный ветер. Постепенно солнце уходит за тучи, окрашивает небо в синие, сиреневые тона.

Вы – поплавок, а море – ваша жизнь! На Вас накатывают волны, все сильнее и сильнее! Дует холодный ветер! Но Вы не потопляемы! Ваша уверенность и Ваша удача – наполняют поплавок уверенностью и выталкивают его наружу из волн! Волны потопляют Вас. Море затягивает Вас на дно! Но Вы стараетесь выплыть наружу! И снова не одолевшее Вас, оно успокаивается. Из-за туч выглядывает солнышко. Небо снова приобретает нежно голубоватый цвет. И Вы наполняетесь лучами солнца!

Так, Вы пережили очередную неудачу, ссору, обиду, потерю в своей жизни, Вы вышли из нее победителем!

Представьте себе последующие ураганы всей вашей жизни! Из них Вы тоже выйдете победителем! Ваша удача, Ваша уверенность в себе и упорство Вам в этом помогут!

На счет 1, 2, 3 - откройте глаза!

Анализ:

- У вас не болела голова?
- Удалось ли вам все представить?

Вы можете создать свое «заветное место».

И неважно, существует ли это место на самом деле или же только в вашем воображении. Что бы это ни было - песчаный пляж, сельский пейзаж или зеленые склоны гор, главное, чтобы вы чувствовали себя там хорошо.

Посмотрите вокруг, отмечайте все (синеву неба, шум волн, аромат цветов, пение птиц...).

Чем больше деталей, тем лучше: они помогут вам создать ваше и только ваше пространство. Оно уникально, и вы его творец.

Оставайтесь там столько, сколько захотите.

Можете растянуться на траве или погулять... Отныне эти благодатные виды будут у вас автоматически сопровождаться ощущением глубокого телесного расслабления.

### **Заключительная часть занятия:**

#### **Упражнение 6. «Мне сегодня...»**

**Цель:** установление обратной связи, анализ опыта, полученного участниками.

**Длительность:** 10 минут

**Инструкция:** Каждый участник группы должен завершить фразу:

«Мне сегодня...».

В заключение отметим следующее. В работе по профилактике нервно-психической напряженности первостепенная роль должна отводиться

развитию и укреплению жизнерадостности, вере в людей, неизменной уверенности в успехе дела, за которое взялся.

Жизненный успех не дается без труда, иногда без тяжелых потерь. Надо быть готовым с наименьшими страданиями пройти через обиды, измены, потери. Для этого следует приучить себя не пропускать в сферу эмоций чрезмерные раздражители, несущие боль и отрицание многих человеческих ценностей.

Конечно, несчастья близких, общественные катастрофы, неудачи в работе, собственные промахи не могут не расстраивать человека. Но не следует считать такие неудачи непоправимыми катастрофами. То, что можно, следует исправить. А на нет - и суда нет, как говорят в народе.

Большая мудрость содержится в изречении: «Господи, дай мне силы изменить то, что я могу изменить, терпение - принять то, что я не могу изменить, и ум - отличать одно от другого».