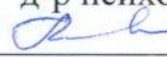


Министерство образования и науки Российской Федерации
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)
Факультет психологии
Кафедра генетической и клинической психологии

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ В ГЭК

Руководитель ООП

д-р психол. наук, доцент

 О.В. Лукьянов

« 08 » июня 2017 г.

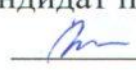
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА БАКАЛАВРА
ВЗАИМОСВЯЗЬ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ С
ИХ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТЬЮ

по основной образовательной программе подготовки бакалавров
направление подготовки 37.03.01 – Психологии

Светашова Полина Сергеевна

Руководитель ВКР

Кандидат психол. наук, доцент

 Т.Е. Левицкая
подпись

« 08 » июня 2017 г.

Автор работы

 студент группы № 20350
П.С. Светашова
подпись

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
1 Саморегуляция как фактор профессиональной деятельности	8
1.1 Понятие саморегуляции	8
1.2 Особенности саморегуляции военнослужащих	14
1.3 Саморегуляция военнослужащих в стрессовых ситуациях.....	21
2 Стрессоустойчивость военнослужащих	27
2.1 Особенности понятия «стресс» и «стресс-факторы»	27
2.2 Стрессоустойчивость как фактор успешного выполнения служебных и боевых задач	33
2.3 Влияние стрессоустойчивости и нервно-психической устойчивости на успешную саморегуляцию	42
3 Эмпирическое исследование выявления саморегуляции у военнослужащих ..	50
3.1 Материалы исследования	50
3.2 Методы исследования.....	50
3.3 Результаты исследования и их обсуждение	55
Заключение	64
Список использованной литературы.....	67
Приложения	71

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования обусловлена тем, что современная жизнь личности военнослужащего в обществе протекает так, что по существу любая сфера общественной жизни оказывает в той или иной мере непосредственное воздействие на психическую реальность индивида. Вся жизненная среда несет в явной или превращенной форме следы воздействия субъекта на другого. Отношение к окружающим людям является содержанием, постоянно присутствующим в психической реальности каждого как её составляющая и естественным образом входит во все виды активности. Проблема же, как представляется, заключается в том, насколько такое воздействие может сделать человека несчастным, больным, впадающим депрессию.

Совладание военнослужащих с чрезвычайными ситуациями, их восприятие и оценка как нежелательных факторов обуславливаются не только врожденными, биологически закрепленными способами, сколько всем комплексом личностных проявлений, сформировавшихся в процессе развития и жизнедеятельности в определенной социальной среде. Этой средой в первую очередь является семейная группа. Именно здесь закладывается его мировосприятие, а также формируются основы преодоления трудностей и обеспечиваются ресурсы.

Служба в Вооружённых Силах непосредственно связана со стрессом. Военнослужащие ежедневно попадают в различные стрессовые ситуации и, конечно же, пытаются с ними справиться разными способами, которые принято называть саморегуляцией. В обычных жизненных ситуациях реакции людей рутинны, осуществляются, в основном, автоматически, без особого напряжения, но в стрессовой ситуации нужно принимать неординарные решения, прилагать необычные усилия, чтобы справиться с угрозой или вызовом, потерей или ущербом.

Анализ современной практики по службе в Вооруженных Силах позволяет выявить особые условия осуществления профессиональной деятельности военнослужащих, определяющие значительное возрастание ее интенсивности и напряженности. В свою очередь это оказывает значимое воздействие на личность военнослужащего и его индивидуально-психологические характеристики, способствуя увеличению количества негативных эмоциональных переживаний и стрессовых реакций, являющихся причинами возникновения и накопления длительных стрессовых состояний.

С точки зрения современной психологической науки стрессовое состояние необходимо подвергать анализу через категорию «психическое состояние». Исследования в данном направлении в различное время проводились целым рядом выдающихся ученых (Л.М. Аболиным, В.А. Бодровым, Б.Х. Варданян, Ф.Е. Василюк, В.А. Ганзен, Б.А. Додоновым, Е.П. Ильиным, Л.А. Китаевым-Смыком, Н.Д. Левитовым, А.Б. Леоновой, В.Н. Мясищевым, Н.И. Наенко, Т.А. Немчиным, А.О. Прохоровым, Ю.Е. Сосновиковой и др.).

Пребывание в состоянии стресса существенно влияет на снижение успешности и качества выполнения военнослужащими профессиональной деятельности и требует использования дополнительных внутренних ресурсов для поддержания оптимального уровня психического и физического состояния. Данный факт способствует возникновению ряда негативных для самой профессиональной деятельности последствий экономического и психологического характера, выражающихся в снижении эмоциональной удовлетворенности самим процессом труда и его результатом, деформации индивидуально-психологических свойств и характерологических качеств сотрудников, увеличении числа сотрудников, увольняющихся в запас.

Нельзя забывать, что служба в Вооруженных Силах протекает в различных условиях, как в обычных, так и в экстремальных, сопряженных с риском для жизни. Наличие данного фактора предъявляет существенные требования к уровню сформированности индивидуально-психологических

качеств военнослужащих, оказывающих влияние на взаимоотношения, возникающие между ними в подразделении как малой группе, и на профессиональную деятельность в целом. Одним из таких качеств является стрессоустойчивость, своевременное определение уровней которой и ее развитие будет способствовать повышению эффективности совместной деятельности сотрудников.

По мнению ряда авторов (А.А. Баранова, Е.В. Бондаревской, Ф.Н. Гоноболина, В.А. Кан-Калика), стрессоустойчивость, будучи одним из видов психологической устойчивости, лежит в основе формирования и сохранения психического и физического здоровья личности, а также является одним из детерминирующих факторов, обуславливающих развитие психологической готовности к самой профессиональной деятельности и увеличение ее эффективности.

В отечественной психологии саморегуляция психической активности изучалась в трудах К.А. Абульхановой-Славской, П.К. Анохина, Н.А. Бернштейна, О.А. Конопкина, Е.А. Климова, Б.Ф. Ломова, М.А. Котика, В.И. Моросановой, А.А. Обознова, Д.А. Ошанин.

Исходя из вышесказанного, **целью нашего исследования** является изучение взаимосвязи личностных особенностей военнослужащих, таких как саморегуляция поведения и самоорганизация деятельности с их нервно-психической устойчивостью.

Объект исследования: личностные особенности военнослужащих.

Предмет исследования: взаимосвязь саморегуляции поведения и самоорганизации деятельности военнослужащих с их нервно-психической устойчивостью.

Достижение поставленной цели исследования предполагает решение следующих **задач**:

- 1) провести аналитический обзор литературы по теме заявленного исследования;

2) изучить особенности саморегуляции поведения и самоорганизации деятельности военнослужащих;

3) определить уровень нервно-психической устойчивости у испытуемых;

4) выявить взаимосвязь между саморегуляцией поведения, самоорганизацией деятельности военнослужащих и уровнем их нервно-психической устойчивости;

5) разработать тренинг развития навыков саморегуляции поведения у военнослужащих, позволяющий повысить уровень их нервно-психической устойчивости.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что уровень нервно-психической устойчивости военнослужащих взаимосвязан с такими их личностными характеристиками, как саморегуляция поведения и самоорганизация деятельности.

Теоретико-методологические основания исследования.

В качестве теоретико-методологического основания нашего исследования взяты:

– идеи Н.А. Бернштейна, Д.А. Ошанина, О.А. Конопкина и их современное воплощение необходимости выделения осознанной саморегуляции, как особого метапроцесса, упорядочивающего произвольную активность и несводимого к когнитивному и личностному в человеке;

– представления о личности как одной из самых сложных, открытой саморазвивающейся системе В.Е. Ключко.

Методы исследования:

– теоретические – теоретико-методологический анализ научной литературы,

– эмпирические – наблюдение, анкетирование и психологическое тестирование, методы интерпретации данных, методы описательной статистики.

Методики исследования:

1) опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой;

2) опросник самоорганизации деятельности в адаптации
Э.Ю. Мандриковой;

3) анкета оценки нервно-психической устойчивости «Прогноз-2»
В.Ю. Рыбникова.

Теоретическая и практическая значимость нашего исследования заключается в том, что результаты нашего исследования показывают тесную связь между уровнем саморегуляции поведения, самоорганизации деятельности и нервно-психической устойчивости военнослужащих. Эти данные и разработанный в ходе нашего исследования комплекс тренинговых упражнений может использоваться психологами в воинских частях ВС РФ для помощи личному составу преодолевать стрессовые ситуации и развивать свои навыки саморегуляции для успешного выполнения служебных и боевых задач.

1 САМОРЕГУЛЯЦИЯ КАК ФАКТОР ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1.1 Понятие саморегуляции

Стремление исследовать человека (ребенка, подростка, взрослого) в его истинных субъектных качествах, изучить возможности, процессы и условия саморазвития и самораскрытия личности на разных уровнях его субъектного бытия, показать активную творческую роль субъекта в реализации отношений с разными сферами действительности, в построении своей жизнедеятельности существует уже многие годы в различных направлениях и отраслях психологической науки [20, с. 5].

Концепция осознанной саморегуляции деятельности человека начала разрабатываться в 60–70-е гг. XX в. В российской психологической науке сложилось единое понимание саморегуляции деятельности как многоуровневой и динамической системы психических процессов по инициации, длительному поддержанию и контролю активности, направленной на достижение субъектом требуемого результата [21, с. 41].

Роль саморегуляции в жизни человека достаточно велика, так как его жизнедеятельность состоит из различных видов целенаправленной активности. Именно целенаправленная произвольная активность, реализующая все множество действенных отношений с миром вещей, людей, социальных явлений является основным модусом субъективного бытия личности. От степени совершенства процессов саморегуляции зависит успешность, продуктивность, конечный результат любого акта произвольной активности.

Саморегуляция – фундаментальная характеристика субъекта, обеспечивающая его взаимодействие с окружающей средой, приспособление, сохранение и развитие. Саморегуляция является универсальным и фундаментальным свойством, которое обеспечивает приспособление,

сохранение и развитие разнообразных форм жизни, а в целом – и успешность их взаимодействия с миром.

В своем развитии представления об осознанной саморегуляции опираются на работы отечественных физиологов – И.М. Сеченова, Н.А. Бернштейна, П.К. Анохина. Построение общей модели саморегуляции было осуществлено в ходе исследований двигательной активности Н.А. Бернштейна, в работах П.К. Анохина. Теория функциональной системы послужила основой для разработки концепции осознанной саморегуляции деятельности, в основу которой были положены представления об осознанности самого процесса регуляции субъектом, о системности вовлеченных в подготовку и исполнение деятельности регуляторных психических функций и о принципиальной схеме организации функций саморегуляции деятельности [7, с. 4].

Саморегулирование произвольной активности воспринимается в качестве системно-организованного психологического процесса по инициации, построению, поддержанию и управлению всеми типами и конфигурациями внутренней и внешней активности, которые ориентированы на результат допускаемых человеком целей. Наряду с этим произвольная активность ориентирована преимущественно на результат, а саморегуляция – на предоставление данного процесса психологическими средствами.

К.А. Абульханова-Славская полагает, что если сопоставить активность и саморегуляцию, то активность демонстрирует переменчивость, а саморегуляция – устойчивость, стабильность. Саморегуляция гарантирует стабильное положение системы и проявляет существенное воздействие на ход психологических процессов, работы, поведения, благополучность, эффективность и итоговый результат любого действия произвольной активности. К.А. Абульханова-Славская, определяя систему саморегуляции, говорит об иерархичности, сопряженной с уровневостью психологического отражения. Она выделила различные уровни психического регулирования: регуляцию психических действий; регуляцию действий посредством данных

действий; регуляцию факторов жизни с помощью рассматриваемых процессов; управление собой в ходе изменения обстановки [2, с. 43].

Психологическое саморегулирование определяется как целесообразная активность по регулированию и контролю за действиями, работой, психологическим состоянием и процессами.

Разработанные П.К. Анохиным и Н.А. Бернштейном идеи функциональной системы саморегуляции, О.А. Конопкин дополнил идеей осознанности саморегуляции, идеей активного и сознающего свои задачи субъекта деятельности. Один из наиболее общих и значительных проявлений субъектности человека считается его произвольная осмысленная активность, которая обеспечивает результат целей, принимаемых человеком [7, с. 42].

Используя субъектно-деятельностный подход к изучению активности субъекта, О.А. Конопкин предложил концепцию осознанной психической саморегуляции деятельности. Осмысленное саморегулирование – это системно-организованный процесс внутренней психической активности субъекта по инициации, построению, поддержанию и управлению разными видами и формами произвольной активности, непосредственно реализующей достижение принимаемых субъектом целей. «Именно целенаправленная произвольная активность, реализующая все множество действенных отношений с реальным миром вещей, людей, средовых условий, социальных явлений, является основным модусом субъектного бытия человека» [12, с. 43].

О.А. Конопкин определил специфические характеристики регуляции, обнаруживаемой в деятельности личности: субъектность (решаемая задача должна быть принята человеком, стать его задачей, он должен сформулировать цель своей деятельности), осознанность (условия, способы и другие средства решения задачи должны быть связаны в сознании человека с формулируемой им целью активности), целостность (системность, взаимосвязанность и взаимодополнительность отдельных звеньев регуляции). Выделив характеристику осознанности саморегуляции активности, О.А. Конопкин вслед за С.Л. Рубинштейном подчеркнул специфические особенности активности

субъекта и важную роль собственно субъектной активности в жизнедеятельности человека [13, с. 53].

Субъектность в регуляторном подходе выступает, как свойство человека производить целенаправленные (осознанные, им инициированные) преобразования в окружающем мире и самом себе. Изучение процессов саморегуляции у личности может способствовать формированию у него сознательной, инициативной и ответственной позиции по отношению к самому себе, другим людям. Знание своих возможностей саморегуляции, обеспечивающей эффективное взаимодействие с окружением, позволяет человеку становится подлинным субъектом своей активности [20, с. 36].

Сформированная система саморегуляции состоит в умении управлять своей целенаправленной активностью и проявляется в успешном овладении новыми видами и формами деятельности, в успешном решении нестандартных задач, в продуктивной самостоятельности и настойчивости в достижении принятой цели. В данном аспекте О.А. Конопкин подчеркивает, что саморегуляция есть системно организованный процесс, имеющий закономерную внутреннюю структуру. Наличие полноценной функциональной структуры саморегуляции и высокий уровень сформированности [13, с. 43].

Структурно-функциональная теория О.А. Конопкина позволяет унифицировать изучение различных видов психической активности и деятельности человека, выделить и исследовать основные звенья и реализующие их регуляторные процессы и на этой основе создать модель системы саморегуляции произвольной активности человека [13, с. 14].

Значительную часть исследований, посвященных раскрытию закономерностей, функций, структуры саморегуляции в отечественной психологии, Б.А. Гунгузова предлагает разделить на три группы. Первая группа представлена работами, в которых рассматриваются особенности произвольной регуляции деятельности, вторая группа – особенности саморегуляции психических состояний, третья группа – особенности саморегуляции личности. Данное разделение исследований является весьма условным, так как личность

вне деятельности существовать не может, а активность человека есть функциональное проявление личности в деятельности, которая организуется, упорядочивается и структурируется самими субъектом [11, с. 7].

В исследованиях имеются общие, порой сходные представления о системе саморегуляции как структуре, включающей инвариативный состав функциональных звеньев. Сходство разработанных моделей опирается на универсальную теоретическую схему регуляции, которая содержится в трудах П.К. Анохина, Н.А. Бернштейна.

Представление о человеке, пишет Б.А. Гунзунова, как субъекте своей активности и связанный с этим представлением субъектный подход к анализу деятельности человека стал для отечественной психологии основополагающим. В общем контексте субъектного подхода проблема закономерностей саморегуляции человеком своей активности занимает одно из центральных мест. Проблема человека как субъекта своей деятельности и поступков, способного целенаправленно преобразовывать объективную действительность, осуществлять творческое саморазвитие, отчетливо заявлена в отечественной психологии. Характеристика субъектности позволяет представить человека как пристрастного сценариста своего действия, которому присущи определенные предпочтения, мировоззренческие позиции и целеустремленность преобразователя [11, с. 3].

Как отмечает автор, на нынешнем этапе развития психологической науки, понятие «саморегуляция» (психическая саморегуляция, личностная саморегуляция) широко используется в различных разделах общей психологии – психологии мотивации, личности, в прикладных отраслях – психологии труда, возрастной, нейро- и патопсихологии. Его определение часто видоизменяется, замечает автор, при этом трансформируется не только объем понятия, но и его содержание. В широком смысле это понятие определяется как «целесообразное функционирование живых систем разного уровня организации и сложности», при этом подчеркивается, что регуляция осуществляется посредством психического отражения и моделирования действительности. В

более частных определениях отражается специфика использования этого понятия.

В качестве субъектов саморегуляции исследователи рассматривают: организм – «психическую саморегуляцию можно определить как регуляцию различных состояний, процессов, действий, осуществляемых самим организмом с помощью своей психической активности»; человек – «психической саморегуляцией называется воздействие человека на самого себя с помощью слов и соответствующих образов»; личность – «саморегуляция – это процесс организации личностью своего поведения, который предполагает момент включенности в него результатов самопознания и эмоционально-ценностного отношения к себе». Объектами саморегуляции могут быть реакции, состояния, процессы, действия, деятельность (организма, человека, личности); мотивационно-потребностная сфера, жизнедеятельность [8, с. 32].

Эффективное саморегулирование определяют теоретические подходы к исследованию саморегуляции произвольной активности субъекта деятельности каждого функционального компонента. Следует согласиться с мнением автора о том, что наиболее продуктивный путь изучения закономерностей процессов саморегуляции состоит в реализации системного подхода [20].

Таким образом, саморегуляция – это системная характеристика, отражающая субъектную природу личности, ее способность к устойчивому функционированию в различных условиях жизнедеятельности, к произвольной регуляции личностью параметров своего функционирования (состояния, поведения, деятельности, взаимодействия с окружением), которые оцениваются ею как желаемые. Навыки саморегуляции как одно из необходимых «орудий» современного человека напрямую связаны и со способностью результативно заниматься какой-либо деятельностью, и с качественной стороной общения. Они формируются под влиянием биологического и социального факторов, однако при этом ведущий тип латерализации также воздействует на процессы саморегуляции, поскольку для каждого из типов характерны свои особенности организации и протекания психической деятельности.

1.2 Особенности саморегуляции военнослужащих

Особенности профессиональной деятельности военнослужащих Вооруженных сил России заключаются в том, что приходится работать и выполнять поставленные задачи в неблагоприятных экстремальных условиях, которые, зачастую, связаны с риском. Неопределенность складывающейся обстановки, постоянное ожидание опасности, необходимость непрерывного логического и психологического анализа быстроменяющихся ситуаций, напряженная работа внимания – оказывают мощное и неоднозначное влияние на психику военнослужащего, требует мобилизации всех его физических и психических возможностей для эффективного решения стоящих задач. Офицеры Вооруженных Сил выполняют свои профессиональные обязанности при постоянном контакте с людьми, находящимися в стрессовой ситуации, коллегами, представителями взаимодействующих органов и служб, журналистами. Человеческое общение в подобных ситуациях нередко испытывает психику «на прочность», создавая условия для порождения напряженности и тревоги, нарушений эмоционального равновесия. Все это зачастую приводит к рассеиванию внимания, переносу его на внутренние процессы и состояния, снижению волевой готовности к немедленному действию, а так же негативно сказывается на выполнении служебных задач [3, с. 36].

Другой особенностью деятельности военнослужащих является постоянная готовность выполнить своё профессиональное предназначение в любое время и в любых условиях, в том числе и при непосредственном риске для жизни, что само по себе вызывает определённое психологическое напряжение. По сути, военно-профессиональная деятельность в мирное время – это деятельность, связанная с подготовкой к участию в боевых действиях. Она предполагает изучение боевой техники, овладение приёмами ведения

современного боя, формирование готовности применить полученные знания в бою.

Военно-профессиональная деятельность – это деятельность по защите Отечества. В ней можно выделить многочисленные компоненты. В первую очередь это два следующих основных вида: деятельность в боевых условиях (боевая деятельность) и деятельность в обычных (мирных) условиях.

В современных условиях деятельности военнослужащих, выполняемой ими работы, эффективность совместного труда сотрудников, психологический климат в коллективе в значительной степени зависят от умения регулировать свое поведение, сдерживать чувства, контролировать настроение, считаясь с требованиями ситуации и окружающих. Военнослужащим особенно необходимы четкий самоконтроль, высокое самообладание, способность принимать оперативные решения, управлять служебными операциями, поведением и эмоциями.

Саморегулирование является важной чертой личности воина, отражающей способность управлять своим поведением и деятельностью в различных условиях. Саморегулирование – очень важное качество при действиях в неблагоприятных условиях.

Одним из важнейших показателей психологической готовности военнослужащих к профессиональной деятельности является саморегулирование. Под ней понимается способность сохранять в сложных условиях благоприятное для успешной работы психическое состояние.

Саморегулирование военнослужащих проявляется в:

- нехватке у военного в стрессовых обстоятельствах психологических реакций, снижающих результативность действий и производящих неточности, ошибки, погрешности;
- хорошей подготовке в безупречной реализации профессиональных операций в психологически трудных обстоятельствах;

- способности поддерживать профессиональную чуткость, выражать разумную напряженность и внимание к опасности, рискованности, неожиданностям;

- ригидности к психическому давлению со стороны других лиц, которые пытаются повлиять на строго законное ведение юридических дел;

- способности осуществлять интенсивную психологическую борьбу с лицами, противодействующими предупреждению, выявлению и следствию правонарушений;

- способности владеть собой в психологически тяжелых, провоцирующих, конфликтных ситуациях.

Общеизвестно, что главное условие, характеризующее эмоциональную специфику боевых ситуаций, это опасность. Уровень иных воздействий имеет зависимость от уровня опасности. В тоже время реакция людей на опасность бывает разной: сознательной, опосредованной либо импульсивной, непосредственной, складывающейся в схему «стимул-реакция». От вида реакции на опасность зависит и вид поведения: в первом случае оно осмысленно контролируется, во втором считается ситуативным, импульсивным, полностью подчиняется ситуации. Таким образом, целью психологической подготовки является развитие контролируемой реакции на условия боя [18, с. 64].

К примеру, в критических условиях непременно появляется такая эмоция, как страх, бесстрашных людей не бывает. Но смелому человеку свойственно то, что он способен управлять своим страхом, в связи с этим развитие устойчивости к страху направлено не на освобождения от него, а на выработку навыка сохранять спокойствие при его возникновении. Достигнуть этого можно благодаря специальным способам саморегуляции.

В процессе эмоциональной подготовки военных тщательно оповещают о специфике и обстоятельствах дальнейшей военной деятельности, о сложностях осуществления боевой задачи, о способах их преодоления. В процессе учений и занятий формируется внешняя картина военных операций и психологическая

форма военной деятельности бойца со всеми критериями военной ситуации, которые отражаются в рассудке и могут спровоцировать психические реакции, аналогичные образующимся в настоящем бою. Интенсивность учений и занятий факторами риска и опасности, непредвиденности и новизны сначала порождает у личного состава психологическую напряжённость, но интерпретацию важности преодоления трудностей и исполнения установленной задачи, чаще всего, создает фундаментальную желание к достижению победы в тренировочном бою. Подобная мотивация также содействует выработке умения преодоления психологической напряженности и иных негативных состояний [18, с. 64].

В процессе неоднократного возобновления упражнений в регулярно усугубляющихся обстоятельствах контроль военного над собственными психологическими состояниями и действиями совершенствуется. Со временем развивается психологический механизм устойчивого глушения страха и неуверенности. Вследствие последующего укрепления эмоционально-волевого контроля военного посредством адаптации к угрозе и иным факторам военной ситуации психическое напряжение смягчается и стабилизируется на наилучшем для него уровне. С повышением эмоционально-волевого управления у личного состава увеличивается решительность в собственных возможностях справляться с трудностями и добиваться установленной цели. Вера в себя, своё оружие, командиров и товарищей помогает вернее производить оценку военной обстановки, успешнее применять на практике собственные навыки, знания и умения. Это говорит об эмоциональной подготовленности к осуществлению военной задачи.

С целью воспроизведения эмоциональных факторов боя применяются разные пути прогнозирования военной обстановки. Они классифицируются по нижеперечисленным показателям [21, с. 31]:

По средствам прогнозирования боя:

- по модальности воздействия (на слуховое, зрительное, тактильное или другое восприятие);

- по механизмам воздействия на военных.

По средствам прогнозирования условий боя выделяют нижеперечисленные пути эмоциональной подготовки:

- словесно-знаковые. Данный прием оказывает влияние на военных и реализуется с помощью знаков, слов, информативных жестов. Это может быть рассказ о будущем бое, вероятности обрести травму и т.д.;

- наглядные. Воздействие реализуется посредством демонстрации разных предметов, к примеру, после влияния на них стрелкового и иных форм оружия (мощное влияние оказывает вид убитого военного или труп человека, простреленный автоматной очередью);

- компьютерные. Влияние на военных происходит посредством прогнозирования условий боя в процессе решения задач и игр при работе на электронно-вычислительной машине;

- тренажёрные. Влияние реализуется с помощью прогнозирования условий боя с применением аппаратного обеспечения, содействующих выработке тех или других умений и навыков;

- имитационные. Влияние на военных совершается с применением методов имитации внешних признаков боевой обстановки;

- боевые. Влияние производится посредством прогнозирования условий боя с применением военной техники, вооружения и подручных средств, используемых для составления и проведения боевых операций.

По модальности воздействия подразделяют такие пути эмоциональной подготовки как:

- 1) Влияние на нервную систему военных через слух [19, с. 23]:

- крики и стоны. Подобное воздействие используется в более стрессовых периодах учений: предварительно подготовившиеся военные внезапно для других имитируют раненых, издающих стоны и крики;

- сирены, гонги, колокола, звонки. Данное воздействие разумнее использовать в маленьком пространстве – в помещениях, укрытиях, что увеличивают напряжённость;

– звукозаписывающие и радиотрансляционные средства. Воспроизводятся звуки битвы и разные специфические звуки (грохот, свист, шум);

– взрывчатые вещества. В рассматриваемом случае результативность достигается длительностью влияния, а не его силой. Воздействие на психику военнослужащих через зрение;

– световые эффекты (вспышки взрывов, ламп, прожекторов). Ослепление, отвлечение внимания с помощью световых эффектов в соединении с необходимостью выполнения поставленной задачи приводит к повышению психологической напряжённости;

– разрушения, развалины, чучела. Вызывая с их помощью чувства отвращения, страха, подавленности и требуя при этом выполнения задачи, можно научить военнослужащих преодолевать отрицательные эмоции.

2) Воздействие на психику военнослужащих через обоняние. Создавая участки имитации заражения местности учебными рецептурами ОВ (например, аммиачной водой), другие участки с преобладанием резких, тошнотворных запахов, гари, на которых военнослужащие в средствах защиты и без них будут отрабатывать вопросы боевой подготовки, можно приблизить условия их деятельности к реальным, возникающим в боевой обстановке. Воздействие на психику военнослужащих через тактильные ощущения.

Кроме того, что военнослужащий слышит, видит, для формирования у него новых психических образов большое значение имеют тактильные ощущения. Когда воин имеет возможность подержать в руках пулю, осколки мин, снарядов, ощутить воздействие ударной волны, действовать в очагах пожаров, заражения, у него формируется более полное представление о реальной картине боя.

3) Воздействие на психику военнослужащих через вестибулярный аппарат. Многочисленные быстрые перемещения, высокая степень напряжённости, действия в ночных условиях, небольшие, закрытые

пространства боевых машин, трудности ориентации, характерные для боевой обстановки, предъявляют повышенные требования к вестибулярному аппарату.

Различные физические упражнения (кувырки, упражнения на брусках, перекладине, действия на ограниченных площадях, расположенных на высоте, передвижения в темноте) укрепляют вестибулярный аппарат, а также формируют уверенность в собственных силах.

По механизмам воздействия на военнослужащих методы психологической саморегуляции подразделяются на:

- Методы убеждения. Это методы в большей степени умственного влияния посредством логических обоснований.

- Методы принуждения. Влияние нацелено на мотивацию личности кроме его стремления и воли.

- Методы внушения. Реализуется сугубо эмоционально-волевое влияние, которое рассчитано на некритическое понимание отдельных заключений и решений.

- Методы подражания. Предполагают утверждение и воспроизведение поведения и состояния другого человека. Могут нести мотивационный вид или вид слепого копирования.

- Методы заражения. Неосознанная, произвольная склонность человека конкретным психическим состояниям.

- Методы привыкания. Ориентированы на развитие устойчивости к определенным влияниям посредством их неоднократного повторения.

- Методы самовнушения. Подразумевают подготовку военных навыкам свободного целенаправленного самовнушения с помощью словесных самоинструкций либо духовного воспроизведения установленных стандартов и обстановок, сопряженных с желанным преобразованием физического или психического состояния. К тому же, для эмоциональной подготовки к действиям в боевых и иных чрезвычайных обстоятельствах могут применяться психофармакологические и прочие способы влияния на нервную систему человека.

Необходимо подчеркнуть, что для эффективного решения проблем эмоциональной саморегуляции, мало иметь знания только способов прогнозирования психологических условий боя и влияния на военных. Требуется опыт организаторской деятельности командиров, штабов и органов воспитательной деятельности, которые обязаны стремительно вводить аргументированные и проверенные на практике методы эмоциональной подготовки, содействовать офицерскому составу в исследовании новых способов влияния на подчинённых, выражать заботу о совершенствовании материальной базы в связи с условиями эмоциональной подготовки. Вместе с тем непременно должна предусматриваться особенность боевого функционирования разных специалистов.

Психологическое обеспечение боеготовности войск предполагает и квалифицированное сопротивление боевым стрессам, которые развиваются из-за чувства опасности нормальному течению жизни, физиологическому и психологическому самочувствию.

1.3 Саморегуляция военнослужащих в стрессовых ситуациях

В настоящее время вопрос саморегуляции военнослужащих не теряет своей актуальности, побуждая авторов прибегать не только к изучению ее как системы, препятствующей возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях, но и условий, оказывающих влияние на её формирование. Одним из таковых является саморегуляция, под которой понимаются «интегративные психические явления, процессы и состояния», обеспечивающие «самоорганизацию различных видов психической активности» человека, «целостность индивидуальности и становление бытия человека».

Под стрессом понимается напряженное состояние, которое является неспецифическим ответом организма на предъявляемые ему требования среды.

Способность справляться со стрессовыми нагрузками зависят от индивидуально-психологических особенностей военнослужащего: психофизиологической конституции, чувствительности к воздействиям (сензитивности), особенностей эмоционально-волевой сферы личности [9, с. 64].

Саморегуляция военнослужащих в стрессовых ситуациях – это процесс, в котором на разных его этапах военнослужащий использует различные стратегии, иногда даже совмещая их. При этом не существует таких стратегий, которые были бы эффективными во всех трудных ситуациях. Одна и та же ситуация может требовать различных стратегий, а совершенно разные ситуации – одинаковых. Так, к примеру, эмоциональная экспрессивность в выражении чувств или эмоциональная сдержанность могут выражать хорошее совладание и коммуникативную компетентность в одних случаях, но отсутствие совладания и коммуникативную беспомощность в других.

В целом, саморегуляция военнослужащих в стрессовых ситуациях – копинг-поведение. Копинг-поведение предполагает сформированное умение использовать определенные средства для преодоления жизненных проблем. Это направленная форма поведения на приспособление к различным обстоятельствам. С точки зрения В.А. Бодрова, предназначение «coping» заключается в том, чтобы лучше адаптировать человека к требованиям ситуации [8, с. 64].

Таким образом, «копинг» – это стремление к решению проблем, которое предпринимает человек, если требования имеют огромное значение для его самочувствия, так как эти требования активизируют адаптивные механизмы.

Саморегуляция военнослужащих в стрессовых ситуациях – многоаспектный феномен. Е.А. Белан отмечает, что одной из главных характеристик саморегуляции является его соотнесенность с особыми ситуациями осуществления жизнедеятельности личности, в целом обозначаемыми как трудные (значимые). Если под трудными ситуациями понимать такие ситуации, параметры которых переоцениваются личностью в

сторону повышения их субъективной значимости (что ведет к превышению обычных адаптивных возможностей субъекта), то главной функцией саморегуляции будет выступать устранение (или, по крайней мере, уменьшение) рассогласования, неизбежно возникающего во взаимодействии субъекта с жизненными трудностями. Тем самым, саморегуляция может быть классифицирована как разновидность реализации личностью своих адаптивных возможностей, своеобразная форма взаимодействия субъекта с окружающим миром. Внутренняя динамика поведения личности существует в комплексе с динамикой его окружения, поскольку не только внутри, но и вне субъекта содержатся истоки и ориентиры его поведения [10, с. 32].

Большинство психологов, работающих в рамках гуманистического направления, опираются на положение о том, что испытания, которые предлагает жизнь, зависят не только от внешних условий. Предпосылкой к тем или иным возникающим трудностям становятся наши внутренние установки, переживания, наше отношение к себе и другим людям. По сути, внутренние условия определяют то, как мы формируем свой жизненный опыт. Если в самосознании человека это опыт бесконечных обид, потерь и поражений, то ему бывает достаточно трудно выбрать успешную стратегию поведения. Жизненный опыт, воспринимаемый самим человеком как позитивный, дает ему больше шансов справиться с возникшей жизненной проблемой. Собственно, особенностью людей с осознанно позитивным жизненным опытом является восприятие возникающих трудностей не как проблемы, а как возможности открыть в себе новые резервы, силы, способности.

Е.А. Белан выделяет следующие формы саморегуляции военнослужащих в стрессовых ситуациях [10, с. 32]:

- разрешение проблем;
- поиск социальной поддержки;
- избегание.

Успешность преодоления трудных жизненных ситуаций у военнослужащих зависит от личностных ресурсов и тех возможностей, которые

предоставляет человеку среда. Один из важнейших ресурсов среды – это социальная поддержка. Среди личностных ресурсов выделяются адекватная «Я – концепция», позитивная самооценка, оптимистическое мировоззрение, способность устанавливать межличностные связи и т.д.

Изучение саморегуляции военнослужащих в стрессовых ситуациях в зарубежной психологии включает в себя несколько направлений: изучаются когнитивные механизмы саморегуляции, анализируются стрессовые ситуации и влияние личностных переменных на исход ситуации. В зарубежных исследованиях выделяется два основных стиля реагирования (копинг-поведения) [10, с.32]:

1. Проблемно-ориентированный копинг (направлен в большей степени на рациональный анализ проблемы, планирование разрешения трудной ситуации; проявляется в самостоятельном анализе случившегося, поиске дополнительной информации).

2. Субъективно-ориентированный копинг (в большей мере запускается механизм эмоционального реагирования на стрессовую ситуацию, поведение не сопровождается конкретными действиями по разрешению ситуации).

В отечественной науке термин «совладающее поведение» появился в 90-е годы, когда исследование переживаний и поведения людей в стрессе проводились в рамках психологии труда. Большое внимание уделялось изучению влияния стрессовых факторов на работоспособность и надежность производителей, а также на поведение человека в экстремальных ситуациях, связанных с профессиональной деятельностью.

Динамика копинг-поведения детально была изучена Л.И. Анцыферовой в русле ее ценностно-смысловой теории. Автор отмечает, что травмирующие события всегда неожиданны и человек поначалу просто цепенеет на сенсорном уровне, и только через некоторое время становится способен оценивать ситуацию когнитивно и предпринимать усилия по ее разрешению. От того, каким образом человек проходит этот процесс, зависит выбор стратегии совладания со стрессовым событием.

Изучая поведение военнослужащего в сложных жизненных ситуациях, А.В. Либин разработал структурно-функциональную модель человеческого поведения. В структуре совладающего поведения им был особо подчеркнут эмоциональный компонент и роль эмоций в преодолении стресса [20, с. 31].

И.М. Никольская рассматривала проблему копинг-поведения военнослужащих в русле взаимосвязи с механизмами психологической защиты личности. Автор акцентирует особенности совладающего поведения военнослужащего в зависимости от возрастных и личностных характеристик [23, с. 36].

Главными отличительными чертами (признаками) совладающего поведения являются осознанность (отличие данного вида поведения от реактивного и защитного поведения), гибкость в противовес жесткости, ригидности. Понятие выбора человеком способа действий в ситуации стресса является критериальным для специфики этого вида поведения и ключевым для понимания осознанности совладающего поведения [23, с. 36].

В своем теоретико-эмпирическом исследовании Т.Л. Крюкова наиважнейшим критерием трудности стрессовой или трудной ситуации, инициирующей выбор копинг-поведения, отмечает ее субъективное восприятие человеком. Эффективность саморегуляции, ее сформированность зависит от множества составляющих: личного опыта субъекта, индивидуальных личностных особенностей, социального окружения, социальных установок и др. Следует отметить, что, несмотря на имеющиеся в психологической науке исследования копинг-поведения личности, до сих пор существуют трудности в его полноценном объяснении [14, с. 32].

Таким образом, анализ исследований по проблеме саморегуляции военнослужащих в стрессовых ситуациях позволяет понимать саморегуляцию как постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия с целью физической и психической саморегуляции, управления внешними и внутренними факторами, которые человек оценивает угрозой превышения его ресурсов.

Выводы по первой главе

Роль психической саморегуляции в жизни человека достаточно велика, так как практически вся жизнь состоит из многочисленных форм деятельности и других видов целенаправленной активности. От степени совершенства процессов саморегуляции зависит успешность и конечный исход любого акта произвольной активности. В этом плане разделяют три уровня саморегуляции: это непроизвольное приспособление к среде, установление обуславливающей готовности индивида к действию и произвольной регуляции своих индивидуальных и личностных характеристик. Различают два основных вида саморегуляции – неосознанная и осознанная саморегуляция.

Анализ исследований по проблеме саморегуляции военнослужащих в стрессовых ситуациях позволяет понимать саморегуляцию как постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия с целью физической и психической саморегуляции, управления внешними и внутренними факторами, которые человек оценивает угрозой превышения его ресурсов.

Психологическое обеспечение боеготовности войск подразумевает и квалифицированное противодействие боевым стрессам, развивающимся вследствие ощущения угрозы нормальному течению жизни, физическому и психическому здоровью. Военнослужащий должен владеть не только специальными знаниями и навыками, но и обладать определенными ключевыми компетенциями для того, чтобы быть эффективным в военной деятельности, в частности обладать высокой степенью стрессоустойчивости.

2 СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

2.1 Особенности понятия «стресс» и «стресс-факторы»

В современных условиях техногенных и социогенных воздействий человек подвержен влиянию различных неблагоприятных факторов внешней среды, которые отражаются на его внутреннем субъективном состоянии, вызывая стрессовые реакции (стресс), сопровождающиеся повышенной эмоциональной тревожностью, напряжением физических и психических функций человека. Очевидно, что это существенным образом затрудняет деятельность человека, вызывая деструктивные реакции.

Термин «стресс» (англ. – давление, нажим, напряжение) довольно широко представлен в предметных областях различных наук (биологии, медицины, физиологии, психологии, педагогики, юриспруденции), каждая из которых рассматривает причины и последствия стресса, исходя из своих функциональных задач определяет механизмы, позволяющие минимизировать его негативное влияние и обеспечить стрессоустойчивость личности [8, с. 36].

В общем смысле стресс представляет собой естественную реакцию живого организма на воздействие того или иного события, происходящего в окружающем пространстве. При этом отметим, что могут иметь место как благоприятные события, вызывающие позитивные состояния и переживания (эустресс), так и неблагоприятные, которые могут довести до состояния нервно-психологической напряженности, снижению работоспособности и истощению физиологических и психологических ресурсов, что может привести к необратимым последствиям (дистрессу – горе, несчастье)

Понятие «стресс» наиболее популярно среди множества разных понятий, используемых исследователями для обозначения психических состояний человека в трудных условиях. В современной науке понятие «стресс» применяют для обозначения не только психических, но и физиологических состояний, например, физического напряжения, утомления и т.д. Более того,

вследствие широкой популярности термина «стресс» им стали обозначать разнообразные явления, относящиеся и к другим областям знания (медицине, биологии, социологии, педагогике и др.).

Впервые стресс как совокупность неспецифических стереотипных реакций организма на неблагоприятные воздействия окружающей среды описал канадский ученый Г. Селье, который считается родоначальником и основателем концепции стресса. Он определил сущность понятия «общий адаптационный синдром», представив его как некую совокупность реакций организма, прежде всего, адаптационных, на сильные, продолжительные неблагоприятные, а порой и пагубные воздействия на человека, которые обозначил как стрессоры [30, с. 42].

Теоретические воззрения Г. Селье направлены на рассмотрение стресса с позиции биологической реакции организма на воздействие физических, химических и органических факторов и обобщенно укладываются в следующие положения [30, с. 43]:

- основной задачей живых организмов является поддержание гомеостазиса, который обеспечивает сохранение и сбалансированность функциональных систем организма;

- сильные внешние раздражители, воздействуя на организм, приводят к нарушению его внутреннего баланса, вызывают ответную реакцию организма, которая носит защитный (приспособительный) характер;

- организм обладает ограниченными резервами адаптационных возможностей реагирования на стрессовые факторы. Минимизация данных возможностей, достижение порогового отрицательного значения могут привести к необратимым негативным последствиям для функциональных систем организма.

Кроме того, в рамках общего адаптационного синдрома Г. Селье рассматривал возможность включения особых систем организма человека, обеспечивающих его защиту и выработанных им в процессе эволюции, за счет чего происходит приспособление организма к изменившимся условиям среды.

Он определил тройственную структуру общего адаптационного синдрома, куда включил три его стадии [30, с. 43]:

- 1) стадия реакция тревоги;
- 2) стадия сопротивления;
- 3) стадия истощения.

Стадия тревоги начинается при первичном возникновении стрессора. Здесь за небольшой по продолжительности период времени происходит снижение уровня резистентности организма, что приводит к снижению показателей некоторых соматических и вегетативных функций. Далее происходит мобилизация резервов организма, что ведет к запуску саморегуляционных механизмов и защитных процессов. При эффективности защитных реакций фиксируется спад уровня тревоги, что влечет за собой возвращение организма к нормальной деятельности. Большинство возникающих в жизни и деятельности человека стрессов разрешается на данной стадии.

Стадия резистентности (сопротивления) возникает в тех случаях, когда воздействие стрессора носит продолжительный характер, и возникает необходимость поддержания защитных реакций организма. На данной стадии отмечается расходование адаптационных резервов организма человека, носящее сбалансированный характер, при адекватном имеющимся внешним условиям напряжении всех функциональных систем.

В случае не разрешения стрессовой ситуации, в условиях чрезмерного, длительного и интенсивного воздействия стресс-факторов организм переходит на третью стадию – истощения, сопровождающуюся нарушением функционирования регуляционных систем и защитно-приспособительных механизмов, влекущем за собой существенное снижение адаптационного потенциала личности. Возникающие в организме физиологические изменения, сопровождающие стрессовую реакцию, влекут за собой развитие психосоматических заболеваний, формирование личностных деформаций, разрушение сознательной активности и коллапс целенаправленной

деятельности (потеря смысла, утрата жизненных ориентаций, глубокая депрессия, фрустрация и т. п.).

Физиологическая основа возникновения и протекания стресса и стрессовых реакций, сформулированная Г. Селье, не могла в полном объеме раскрыть сущностные характеристики данного феномена [30, с. 43].

Впервые психологическую природу стресса описал в своих работах Р. Лазарус, который назвал «эмоциональным стрессом» психические проявления общего адаптационного синдрома. Л.А. Китаев-Смык в своих исследованиях конструктивно связал между собой объективистский и субъективистский подходы, что позволило ему определить «стресс как неспецифические физиологические и психологические проявления адаптационной активности при сильных, экстремальных для организма воздействиях, имея в виду в данном случае стресс в узком смысле. Неспецифические проявления адаптационной активности при воздействии любых значимых для организма факторов – стресс в широком смысле» [15, с. 68].

В.В. Суворова в ходе проведения ряда психофизиологических исследований выявила базовые методы экспериментального воспроизведения психического стресса и обосновала главенствующую роль симпатической нервной системы в запуске эндокринного механизма стресса, что позволило, исходя из специфики стрессогенного фактора и уровня его проявления, подразделить стресс на физиологический (системный) и психологический, который, в свою очередь, делится на стресс информационный и стресс эмоциональный [31, с. 43].

Суть физиологического (системного) стресса сводится к стрессовым реакциям основных биологических систем, возникающих под воздействием различных стресс-факторов (физико-химических, инфекционных и т.п.).

Информационный стресс возникает при наличии существенных информационных перегрузок, когда человек не способен своевременно с надлежащим качеством выполнить стоящую перед ним задачу, а принимаемые

им решения не выверены и не соответствуют складывающейся обстановке. Эмоциональный стресс появляется в ситуациях реальной опасности либо угрозы для жизни и здоровья, обиды, характеризуется возникновением продолжительных негативных эмоциональных переживаний [5, с. 84].

В свою очередь, по основанию длительности воздействия факторов, оказывающих негативное влияние на психику человека, стресс делится на кратковременный, при котором происходит интенсивное расходование «неглубоких» адаптационных резервов и от мобилизуются «глубинные», и длительный, характеризующийся постепенной активацией и потреблением всех имеющихся адаптационных ресурсов [4, с. 12].

В рамках модели соответствия человека и среды Ч. Спилбергер и его коллеги определили, что профессиональные стресс-факторы чаще всего связаны с обязанностями и ответственностью, условиями и требованиями труда, поддержкой руководителя и коллег. Среди производственных стресс-факторов, потенциально вызывающих негативную субъективную оценку, принято выделять:

- 1) рабочие (содержание и средства труда);
- 2) физические (шум, вибрация, загрязнение);
- 3) физиологические (график, режимы труда, отдыха и питания);
- 4) социально-психологические (ролевая неопределенность, перегрузка или недостаточная нагрузка, неотлаженность информационных потоков, конфликты, высокая ответственность и дефицит времени);
- 5) структурно-организационные факторы (структура, процессы, управление, взаимодействие подразделений организации) [9, с. 43].

Чаще стрессоры действуют комплексно и образуют особый структурный паттерн.

Некоторые ученые отмечают, что в определении того, как профессионалы воспринимают и реагируют на свою работу, социальный контекст может быть более важным, чем объективные условия напряженности труда. Другие исследователи определяют переменные, которые обуславливают особенности

проявления индивидуальной реакции на стресс; к ним относят: пол, возраст, стиль жизни, локус контроля, эмоциональный интеллект, уровень возбудимости, выносливости и смелости, самооценку и самоэффективность.

Интерпретация профессиональных и организационных факторов как факторов повышенной напряженности может способствовать снижению продуктивности и качества деятельности, особенно в тех случаях, когда субъективный образ рабочих обстоятельств складывается под влиянием особой целевой ориентации в работе.

В частности, в исследовании А.М. Быковникова показано, что ориентированные на деятельность сотрудники в условиях негативной обратной связи лучше справляются с заданием, чем ориентированные на ситуацию; при этом длительное отсутствие успеха мобилизует ориентированных на деятельность и отрицательно сказывается на результатах тех, кто больше ориентирован на ситуацию.

Негативная оценка стрессогенности рабочей среды зачастую сопровождается невозможностью актуализировать необходимые для обеспечения успешной профессиональной деятельности ресурсы саморегуляции. Как результат, деструктивный стресс приводит к негативным последствиям в работе сотрудников и в функционировании организации.

Стрессогенные факторы в профессиональной деятельности можно подразделить на кратковременные (ситуативные) факторы и факторы длительного действия (пролонгированные факторы). В качестве кратковременно действующих ситуативных стрессоров выступают критические и аварийные ситуации, а также ситуации экспертизы/аттестации, где одним из основных факторов повышенной напряженности является значимая для человека проверка его профессиональной компетентности и адаптационных возможностей.

С точки зрения активизации адаптационных ресурсов при воздействии кратковременных факторов повышенной напряженности от профессионала требуется достаточно быстрый адекватный ответ в форме мобилизации

внутренних адаптационных ресурсов саморегуляции функционального состояния с учетом специфики требований конкретной ситуации, в то время как в результате влияния стресс-факторов пролонгированного типа возможны варианты развернутой во времени продолжительной адаптации сотрудников. И в том, и в другом случае эффективная система саморегуляции функционального может рассматриваться как основа адаптационного потенциала профессионала.

Таким образом, психологической науке существует множество подходов к изучению стресса. Каждый из них рассматривает в основном какую-либо одну сторону многогранной проблемы. В многочисленных исследованиях стресс рассматривается с разных точек зрения: как биологическая реакция организма на воздействие физических, химических и органических факторов; как состояние, характеризующееся активизацией адаптационных механизмов, проявляющихся в психической и физиологической сферах; как состояние напряжения процессов, протекающих в коре головного мозга; как состояние повышенной психической напряженности в сложных условиях и при возникновении особых обстоятельств.

2.2 Стрессоустойчивость как фактор успешного выполнения служебных и боевых задач

Предоставляя человеку большой поток информации, общественная среда сильно влияет на нервную систему человека, ведет к конкретной ее трансформации. Наравне с положительным влиянием на разум человека наблюдаются факты неблагоприятного воздействия (развитие различного рода аддикций химического и нехимического характера; деформирование направлений в репродуктивной области, патологии психологической области, возникновение пограничных психологических расстройств и т.д.), что способно тяжело отражаться на итогах индивидуального и профессионального самоопределения, самоактуализации и самореализации личности. Общество в

разной мере способно противодействовать отрицательному воздействию общественной среды, различать истину, вымысла и обман, осознавать ложь, притворство и скрытые замыслы в поступках других людей: одни наиболее проницательны, другие – меньше.

В настоящее время определение устойчивости имеет множество трактовок. В зарубежной психиатрии и психологии для описания процессов, которые отражают связь между субъектом и средой, и содержащих факторы защиты, регулирующие риск, применяются различные определения: выносливость, сопротивляемость, расширение (разрастание), чувство связности (когерентности), коррекция (регуляция), адаптация. Вместе с тем понятие «сопротивляемость» трактуется, как умение совершенствоваться нормально в психологическом плане, невзирая на деструктивные действия, тяжкие условия существования и травматизм, или умение моментально приспосабливаться к бедствию или несчастью, регенерироваться после подобных ситуаций [25, с. 36].

В отечественной психологии определение «устойчивость» определяется как устойчивость внимания, эмоциональная устойчивость, помехоустойчивость оператора, моральная устойчивость человека, трансситуативная устойчивость поступков человека, нервно-психическая устойчивость. Например, эмоциональная устойчивость содержит в себе умение человека благополучно выполнять трудную ответственную работу в напряженных психологических условиях без значительного негативного воздействия последних на состояние здоровья и последующую трудоспособность. Нравственная устойчивость личности характеризуется, как способность личности управлять своими действиями, в зависимости от установленных и освоенных им моральных принципов и норм. Нервно-психическая устойчивость трактуется, как способность личности с помощью самоуправления и саморегуляции противодействовать негативным (в частности, чрезвычайным) условиям внешней среды без понижения производительности труда и без вреда для самочувствия [25, с. 35].

В науке стрессоустойчивость рассматривается как свойство личности, оказывающее положительное воздействие на результативность деятельности, осуществляемой в опасных условиях, связанных с реальным риском для жизни и здоровья человека. При этом одна из важнейших исследовательских задач заключается в выявлении детерминант, определяющих оптимальную степень стрессоустойчивости личности для конкретных условий (в том числе и экстремальных), в которых реализуется практическая деятельность специалиста. Данные детерминанты представляют собой систему факторов различного характера: физиологических, психофизиологических, психологических, социальных и др. В свою очередь выделенная системы факторов находится во взаимосвязи с индивидуально-психологическими характеристиками личности, от уровня развития которых зависит та или иная степень развития стрессоустойчивости.

Стрессоустойчивость, являясь мультифакторным свойством личности, объединяет в себе обширный спектр разноуровневых явлений, выводящих на передний план три её аспекта:

- стойкость, стабильность характеризуют способность личности функционировать, осуществлять самоуправление, развиваться, адаптироваться, быть уверенным в себе, в своих возможностях, а также обладать эффективной психической саморегуляцией;

- уравновешенность, соразмерность – способность индивидуума соотносить уровень возникающего напряжения с ресурсами своей психики и организма [30, с. 43].

Как базовая компонента стрессоустойчивости, уравновешенность находит свое отражение в способности личности снизить до минимального уровня отрицательное воздействие субъективной составляющей в возникновении напряжения, в способности сохранять напряжение в допустимых пределах; сопротивляемость (резистентность) характеризуется индивидуальной и личностной самодостаточностью в аспекте свободы от разных видов зависимости,

проявляется в способности сопротивляться ограничителям свободы поведения, выбора как в ходе реализации отдельных позиций, так жизни в целом [8, с. 87].

О.В. Лозгачева, рассматривая формирование стрессоустойчивости на этапе профессионализации, отмечала, что исследование стрессоустойчивости осуществляется в трех основных направлениях, таких как [17, с. 43]:

- традиционно-аналитическое направление, которое опирается на условное разделение психики по признаку качественного своеобразия на познавательные, эмоциональные и волевые процессы. В данном аспекте психологическая обусловленность стрессоустойчивости проявляется через оценки отдельно рассматриваемых индивидуальных психологических характеристик человека. Соответственно, чем выше их уровень развития, тем существует больше возможности успешной адаптации индивида к факторам внешней среды, и имеется более широкий диапазон других факторов, к которым он имеет возможность приспособиться в случае их возникновения;

- системно-регулятивное направление, которое предопределяет главенствующую роль психическим процессам в регуляции сознательной активности, как их непосредственной функции. Здесь система психической регуляции деятельности рассматривается как совокупность психических процессов, являющихся ее функциональными звеньями, осуществляющими регулирующие функции.

Успешность, результативность, надежность, качественность и конечный исход любой сознательной активности находится в зависимости от уровня развития процессов регуляции; системно-структурное направление, которое предполагает наличие способности сохранять себя в условиях находящейся в состоянии динамического изменения среды как базисного признака устойчивости [17, с. 43].

Однако если анализировать устойчивость к стрессу только с позиции возможности сохранения определенных состояний, то не смогут быть в полном объеме установлены закономерности индивидуального.

Существенным отличием устойчивости от сохранения заключается в ее активном характере, то есть выражает, как замечает В.М. Генковская, «...момент сопротивления, который проявляет данная система к внешним воздействиям».

С.В. Субботин полагает, что «стрессоустойчивость – комплексная индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в специфической взаимосвязи разноуровневых свойств индивидуальности, что обеспечивает биологический, физиологический и психологический гомеостаз системы и ведет к оптимальному взаимодействию субъекта с окружающей средой в различных условиях жизнедеятельности» [33, с. 53].

А.А. Баранов, а позже и Н.В. Суворова расширяют данное определение, утверждая, что указанный феномен (качество, свойство, черта) необходимо рассматривать в основном с функциональных позиций, как характеристику, влияющую, прежде всего, на продуктивность и успешность деятельности [31, с. 47].

Представленные направления в большей части являются взаимодополняющими и непротиворечащими друг другу. На современном этапе развития психологической науки в области изучения стресса и стрессоустойчивости одним из самых распространенных и широко представленных в литературе является системно-структурное направление.

Проведенный анализ научной литературы позволил выявить отсутствие единого определения понятия «стрессоустойчивость», которое и авторы трактуют каждый по-своему.

Военно-профессиональная деятельность – это деятельность по защите Отечества. В ней можно выделить многочисленные компоненты. В первую очередь это два следующих основных вида: деятельность в боевых условиях (боевая деятельность) и деятельность в обычных (мирных) условиях. Рассмотрим данные виды деятельности более подробно.

Боевая деятельность – это активность военнослужащих по достижению целей вооружённой борьбы. Следует отметить, что боевая деятельность весьма

специфична по своим целям и задачам, условиям, средствам, трудностям, психологическому содержанию.

На психологическое содержание и структуру боевой деятельности накладывает отпечаток то, что в бою решаются сложные задачи, связанные с опасностью для жизни, уничтожением ценностей, огромными разрушениями, потерями в людях и технике, различного рода лишениями и неудобствами. Ведение боя сопряжено с повышением моральной и юридической ответственности за точное исполнение обязанностей, требует крайнего психического и физического напряжения всех сил военнослужащих.

Достижение целей в бою протекает в специфических условиях, отражающих характер войны в целом, – в опасной, полной неожиданностей и сильных взаимодействий обстановке. Поэтому боевая деятельность – это сложная форма целенаправленного взаимодействия между военнослужащими и боевой обстановкой. Добиваясь осуществления боевых целей в бою, военнослужащим необходимо считаться с боевой обстановкой, учитывая её вероятные изменения, преодолевая отрицательные влияния, максимально и творчески использовать оружие, знания, навыки, умения, боевые качества. Выполняя свои обязанности, военнослужащий вынужден мысленно предвидеть возможный ход и результат своих действий, сравнивать их с тем, что было задумано, следить за обстановкой, контролировать своё поведение.

Следует отметить, что в любой деятельности изменение условий обуславливает «запуск» адаптационных механизмов, которые обеспечивают приспособление к изменившимся условиям деятельности. Боевой деятельности тоже свойственны свои адаптационные механизмы, но в то же время полной адаптации к условиям боя никогда не наступает, поскольку человек не в состоянии привыкнуть к постоянной угрозе его жизни. Рано или поздно в боевых условиях должен произойти срыв адаптации, причём у одних людей это происходит очень рано, а у других значительно позднее. Данное обстоятельство связано не только с условиями, в которых оказался индивид, но и с его личностными особенностями. Поэтому в процессе боевой подготовки

командиры всех степеней обязаны формировать у подчинённых те личностные качества, которые обуславливают успешность деятельности в экстремальной обстановке. К их числу, прежде всего, следует отнести эмоционально-волевую устойчивость, толерантность (устойчивость) к стрессу.

Понимание структуры стрессоустойчивости личности опирается на традиционно сложившийся в психологии подход относительно структуры психики. Исходя из этого стрессоустойчивость, как и психическую устойчивость, можно рассматривать как динамическую структуру.

Основными компонентами динамической структуры личности являются [32, с. 43]:

- эмоциональный компонент, проявляющийся в чувстве уверенности, а также удовлетворения от выполнения задачи, которое формируется в ходе преодоления сложных и экстремальных ситуаций;

- волевой компонент, выражающийся в проявлении чувства самообладания, самоконтроля при осуществлении сознательной саморегуляции действий, способствующей приведению их в соответствие с требованиями, предъявляемыми самой ситуацией трудовой деятельности.

- интеллектуальный компонент, отражающий умственную работоспособность, специфику типа мышления.

Однако приведенный перечень компонентов, отражающий сущность понятия стрессоустойчивости, далеко не полон. Ряд отечественных ученых (Ю.Н. Гурьянов, С.А. Козлов, В.Ф. Власов.) выделяют еще ряд структурных компонентов:

- мотивационный компонент, показывающий направленность личности на выполнение определенной задачи, обуславливающийся проявлением разнообразных мотивационных тенденций, реализующих как побудительную, так и смыслообразующую и регулятивную функции;

- физиологический компонент, определяющий резерв энергетических потенциалов организма; познавательный компонент, определяющий уровень понимания и осмысления служебной задачи, структурирования базисной

основы профессиональной деятельности, позволяющий анализировать и прогнозировать динамику возникновения и развития служебных ситуаций;

- операциональный (моторный) компонент, соединяющий используемые способы и приемы деятельности, характеризуется уровнями владения способами и приемами деятельности, требуемыми навыками и умениями по применению технических средств;

- коммуникативный компонент, характеризующий социально-психологический аспект деятельности личности, состояние готовности к взаимодействию [21, с. 86].

Исследуя устойчивость к стрессу у офицеров вооруженных сил, Н.И. Бережная подвергает анализу категорию стрессоустойчивости как качество личности, заключающееся в совокупности следующих компонентов [6, с. 44]:

- психофизиологического (тип, свойства центральной нервной системы); мотивационного, считая, что сила мотивов во многом определяет эмоциональную устойчивость;

- эмоционального опыта личности, накопленного в процессе преодоления отрицательных влияний экстремальных ситуаций; волевого, выражающегося в сознательной саморегуляции действий, приведении их в соответствие с требованиями ситуации;

- профессиональной подготовленности, информированности и готовности личности к выполнению тех или иных задач;

- интеллектуального, действующего на оценку требований ситуации, прогноз ее возможного изменения, принятие решений о способах действий [6, с. 44].

В зависимости от характера деятельности структурные компоненты, как психической устойчивости, так и стрессоустойчивости занимают в ней различные «ранговые места», при этом «удельный вес» составных компонентов не всегда одинаков. Все они находятся в определенной взаимосвязи, и

возможна компенсация невыраженности одних за счет большей развитости других.

В.В. Банников, изучая влияние компонентов стрессоустойчивости на эффективность деятельности офицеров вооруженных сил, отмечал, что стрессоустойчивость состоит из двух блоков компонентов: общепсихологический блок и социально-психологический блок.

Общепсихологический блок состоит из особенностей реагирования нервной системы – «лабильность нервной системы», «сила процессов торможения», природно-детерминированных свойств личности – «эмоциональной устойчивости / неустойчивости» (невротизм).

Социально-психологический блок состоит из доминирующих стратегий поведения в стрессовой ситуации – «импунитивной направленности» реакции во фрустрирующей ситуации и «экстрапунитивной направленности» поведения сотрудника, а также типа реакции в фрустрирующей ситуации – «фиксация на самозащите, препятствии»; социально-психологических свойств личности – «экстраверсия», «доброжелательность», «добросовестность».

Таким образом, борьба с боевыми стрессами должна быть организована как в ходе боевых действий, так и непосредственно после них. Если лицам, подвергшимся боевым стрессам (а, по данным военных психиатров, это почти 100% участников боевых действий), не оказывается своевременная помощь, у них развиваются различные психические нарушения, возможно злоупотребление психоактивными веществами (алкоголем, наркотиками). Наиболее характерными психологическими последствиями стрессовых ситуаций являются реактивные психозы, которые возникают не на пике экстремальной ситуации, а на её спаде, когда накопившиеся эмоции вырываются наружу. Поэтому сразу после окончания боевых действий военнослужащим должна оказываться квалифицированная помощь, которую осуществляют специально подготовленные врачи, психологи, немаловажной может быть и роль священнослужителей.

2.3 Влияние стрессоустойчивости и нервно-психической устойчивости на успешную саморегуляцию

Разнообразные проявления устойчивости многие авторы оценивают как названия суть одного явления – стрессоустойчивости, основу которого составляют равновесные психические состояния субъекта, характеризующие адекватное, предсказуемое, взвешенное поведение и оптимальную работу [1, с. 20].

Главной характерной чертой рассматриваемого состояния считается, в первую очередь, единая реакция личности, задействующая на различных ступенях иерархически-организованный комплекс психологических процессов и эмоциональных особенностей:

- на физическом уровне такая реакция охватывает нейрофизиологические свойства, биохимические и морфологические преобразования;
- на психофизиологическом уровне – вегетативные взаимодействия, модулирование сенсорики, психомоторики;
- на психологическом уровне – преобразования психологического функционирования и эмоционального состояния личности;
- на социально-психологическом – соединяет показатели поведения человека, его работы и отношения в каком-то определенном состоянии.

Иной характерной чертой равновесного психического состояния человека считается латентный период развития, что указывает на потребность конкретной величины и продолжительности воздействия факторов, порождающих возникновение этого состояния. Третий признак – активность, которая проявляется в трудности совершающихся в организме человека процессов, нацеленных на развитие и поддержание текущего состояния, и в сопротивлении формированию нового психологического состояния. При исследовании многофункциональных психологических состояний чаще всего изучаются характеристики степени функционирования разных физических

систем индивида, и кроме того, преобразования в протекании определенных эмоциональных процессов [1, с. 20].

В современной психологической науке есть и такое предположение, в котором устойчивость человека определяется как психическая саморегуляция, которая характеризуется применением психических средств отражения, моделирования и влияния на себя как реальность [21, с. 36].

Понятие «регуляция» отсылает к состоянию гармонии между внутренними потребностями и внешними условиями, кроме того, к процессам, применяемым для получения данного состояния: процессы саморегуляции возникают с саморегуляции мотивации, и при общении человека с собой возникает прямая мотивационная саморегуляция; немаловажную роль при отборе метода саморегуляции играет уровень сформированности волевых свойств человека.

В конце XX столетия в науке возникло определение «жизнестойкость». Немало аспектов имеющихся его терминов схожи с определением жизнестойкости, как готовности справляться с тяжелыми жизненными ситуациями, возобновиться после травмы, умение преодолевать ситуации, сопряженные с риском. Такого рода аспект сводит это явление к актуальным и потенциальным возможностям, осуществляющимся в совладающем поведении. В тоже время определение «возможности» содержит внутренние и внешние резервы, или личностный потенциал и резервы среды, которые применяет индивид с целью эффективного разрешения актуальных проблем в непростых жизненных ситуациях.

Сравнивая определения «стрессоустойчивость» и «жизнестойкость», зарубежные ученые (Лазарус, Фолкман) утверждают, что жизнестойкость не ограничивается комплексом устойчивых реакций личности на стрессовую обстановку, а выражается наиболее тактично, константно, в связи с существующими на данный момент резервами, меняется с годами, базируется на семейных, культурных, этнических, образовательных, экономических условиях человека [24, с. 26].

В нынешней отечественной психологии для оценки степени личностной зрелости применяется понятие «личностный адаптационный потенциал». Сопоставление этого определения с термином «жизнестойкость» доказывает, что личностный потенциал – это определение другого, наиболее тотального уровня, в который может вступать жизнестойкость как некое качество, обладающее динамичными характеристиками [15, с. 36].

Объединяя имеющиеся точки зрения, А.А. Нарушевич трактует определение «жизнестойкость» как индивидуальное качество, «связанное с потенциальными и актуальными возможностями и ресурсами человека и среды, проявляющимися в способности справляться с трудными жизненными ситуациями и в успешном разрешении жизненных задач» [24, с. 43].

Из этого термина следует, что жизнестойкость – многокомпонентное и разноуровневое образование, которое состоит из внутренних резервов, являющиеся индивидуально-личностными элементами жизнестойкости (физиологический компонент – пол, возраст, здоровье; индивидуально-личностный компонент – позитивная самооценка, интернальный локус контроля, эмоциональная устойчивость, личные перспективы, уровень притязаний, профессиональная успешность), и внешних ресурсов, представляющих собой внешние условия и возможности (ресурсы среды в смысле непосредственного окружения человека – семейный компонент, компонент учебно-профессиональной деятельности, компонент ближайшего окружения человека; ресурсы среды в широком контексте – компонент социальных институтов, политический компонент, экономический компонент, культурно-исторический компонент), влияющие на жизнестойкость как способность справляться со сложными жизненными ситуациями.

Следовательно, разное число определений, применяемых для характеристики феномена, выполняемого защиту и стабилизирующего риск человека в его содействии со средой, приводит к классификации большого количества факторов, детерминирующих его развитие. Из их числа необходимо отметить, в первую очередь, детерминанты мотивационной модальности,

которые придают конкретную индивидуальную значимость общественных ситуаций для человека в настоящее время: нужды и цели выдвигаются в роли важного фундамента их классификации по таким критериям, как «полезные-бесполезные», «опасные-неопасные», «важные-неважные», «интересные-неинтересные» и др.

К главным условиям, которые выступают в роли внутренних условий развития устойчивости личности, относятся и детерминанты, проходящие больше всего в когнитивной области – познавательные схемы (структуры); личный анализ человеком ситуации, когнитивный стиль и т.д. Перечисленные детерминанты являются вызванными имеющимся опытом знаниями о вероятном исходе собственного поведения в дальнейшем.

Огромное значение в развитии устойчивости человека представляют и детерминанты сугубо поведенческо-регуляторной области, единая представленность которых включает диспозиционное положение В.А. Ядова. Отмечая склонность человека к анализу и конкретному методу поведения в социальной сфере, диспозиции, являются эмоциональным выражением взаимоотношения нужд субъекта и определенных факторов деятельности и выражаются на различных ступенях иерархии:

- когнитивном, эмоциональном и поведенческом (наиболее тяжелые социальные направления, которые регулируют социальное поведение субъекта);
- психофизиологическом (элементарные и фиксированные направления);
- ценностно-смысловом (ценностные ориентации человека);
- социальном (базовые социальные направления).

В качестве субъективных условий формирования личностной устойчивости к негативным влияниям социальной среды выступают также интериоризированные социально-психологические детерминанты (социальное чувств, чувство общности, «чувство солидарности», потребность в любви и заботе и др.), детерминанты личностно-смысловой модальности (самосознание, личностный смысл), операциональные характеристики человека как субъекта

деятельности (индивидуальный стиль деятельности и поведения, профессиональные способности и умения), а также наследственно обусловленные возрастно-половые, индивидуально-типические характеристики личности (акцентуации характера), которым свойственна повышенная уязвимость к определенного рода психотравматическим воздействиям.

Устойчивость человека к отрицательному воздействию общественной среды является сложным целостным образованием, в общей характеристике которого можно отметить 3 элемента, допускаемых удерживать конативные, чувственные, когнитивные процессы и процессы функционирования в равновесном состоянии, адаптировано отвечать влияния извне в условиях стрессогенного и фрустрирующего влияния, снабжая эмоциональную защищенность субъекта, и содействовать ее целостной самореализации и личному совершенствованию с благовременным и соответственным решением внутриличностных конфликтов (ценностных, мотивационных, ролевых) [6, с. 44]:

- стойкость (устойчивость, умение держать себя в руках в меняющихся обстоятельствах) – готовность человека сопротивляться с трудностями, верить в себя в период безысходности, непрерывный, довольно высокий уровень настроения;

- уравновешенность – соизмеримость активности и силы встречной реакции силе влияния и уровню действующего фактора (тут важны отношение настоящих и идеальных целей, ценностной и операционально-технической сторон самооценки);

- сопротивляемость – умение противодействовать всему, что способно снизить независимость человека в принятии конкретных решений и в подборе норм, ценностей, жизненных позиций, образа жизни в целом.

Способность противостоять негативным влияниям социальной среды развивается в процессе жизнедеятельности и теснейшим образом связана с отражением собственных возможностей субъекта, опытом разрешения аналогичных ситуаций, выбором способа преодоления препятствий.

Развитие устойчивости человека в онтогенезе проходит ряд стадий:

- стрессоустойчивость – развивается еще в младенческом возрасте в чувственном, психо-физиологическом, поведенческом, когнитивном аспекте;
- психологическая устойчивость – начинает развиваться у подростков, когда кроме вышеперечисленных аспектов закладывается прочная форма прототипа профессиональной работы;
- психологическая безопасность – складывается в период юношества.

Кроме упомянутых выше аспектов и прототипа профессиональной работы возникает аспект устойчивости в содействии и общении [20, с. 35].

Стессоустойчивость и нервно-психическая устойчивость два нераздельных для личности процесса. Психологическое предназначение заключается в том, чтобы субъект наилучшим образом адаптировать к требованиям ситуации путем овладения, ослабления или смягчения этих требований, тем самым нивелируя воздействие стрессовой ситуации. За последние десятилетия сделан ряд попыток выделить основные стрессогенные ситуации, но определить степень трудности и стрессогенности различных ситуаций оказалось очень сложно. Одно и то же событие у разных людей может вызвать резкое противодействие, породить негативные чувства или пройти почти незамеченным. То есть один и тот же раздражитель воздействует на разных людей неодинаково.

Стессоустойчивость и нервно-психическая устойчивость военнослужащих также взаимосвязаны между собой (стратегия самоконтроля, принятия ответственности, стратегия избегания, позитивной переоценки и др.). Интенсивность стрессового состояния зависит не только от условий воздействия стрессоров, но и от мотивационных и социальных характеристик личности, которые являются существенной детерминантой поведения его в стрессе.

Таким образом, профессиональная деятельность в Вооруженных Силах характеризуется интенсивностью и ответственностью решаемых задач, наличием трудно прогнозируемых нестандартных ситуаций, высоким уровнем

нервно-эмоциональной напряженности, что способствует увеличению частоты возникновения у сотрудников, осуществляющих данную деятельность, стрессовых реакций и переживаний негативного эмоционального характера, которые приводят к формированию выраженных и длительных стрессовых состояний. Формирование психологической устойчивости личности военнослужащего к негативным влияниям социальной среды приобретает все более осознанный характер. Возрастающие ресурсы когнитивной сферы позволяют более объективно оценивать внешние воздействия и более адекватно относиться к причинам возникающих трудностей, а формирование личностной идентичности позволяет позитивно воспринимать свои субъектные возможности в решении жизненных проблем.

Выводы по второй главе

В общем смысле стресс представляет собой естественную реакцию живого организма на воздействие того или иного события, происходящего в окружающем пространстве. В работах Г. Селье изначально уделялось внимание исследованию биологических особенностей стресса с точки зрения реакции гомеостатических механизмов организма на внешние раздражители путем их перестройки и «запуска» внутренней адаптационной энергии. В этом смысле автором выделены различные стадии развития стресса: стадия тревоги, характеризующаяся мобилизацией адаптационных возможностей организма к условиям воздействия различных стрессогенных факторов; стадия стабилизации (сопротивления, резистентности), проявляющаяся в приспособлении организма к новым условиям и сбалансированном включении адаптационных ресурсов в соответствии с силой воздействия внешних раздражителей; стадия истощения, в рамках которой происходит рассогласование или расбалансировка стрессогенных требований и реакции на них защитных механизмов организма, что может привести к нарушению жизненных функций.

Результаты теоретического анализа показывают, что существующее в настоящее время в науке разнообразие подходов к проблеме стрессоустойчивости обусловлено выделением какой-либо одной стороны этой проблемы и обозначение ее как доминирующей.

Стрессоустойчивость как фактор успешного выполнения служебных и боевых задач следует, рассматривать как комплексное свойство личности и характеризующееся степенью адаптации индивида к воздействию экстремальных внешних и внутренних факторов, возникающих в процессе жизнедеятельности и проявляется в доминирующих функциональных состояниях, уровне работоспособности и демонстрируемых моделях поведения как характеристик, влияющих на эффективность и надежность совместной деятельности.

3 ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЫЯВЛЕНИЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ У ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

3.1 Материалы исследования

В нашем психологическом исследовании приняли участие 60 военнослужащих в возрасте от 25 до 35 лет, срок их службы в Вооруженных Силах Российской Федерации составляет от 7 до 12 лет, имеют звания от младшего сержанта до капитана. Для исследования была выбрана именно такая выборка в связи с тем, что у данных военнослужащих достаточно большой стаж службы в ВС РФ в мирное время, а так же есть опыт участия в боевых действиях.

3.2 Методы исследования

1. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (под редакцией В.И. Моросановой) (Приложение 3).

Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) был создан в 1988 году в Психологическом институте РАО в лаборатории психологии саморегуляции (заведующая – В.И. Моросанова) и пригодна 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 ССПМ 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. 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.

2. Опросник самоорганизации деятельности (пол редакцией Мандриковой Е.Ю.) (Приложение 4).

Опросник самоорганизации деятельности (сокр. ОСД) – авторская психодиагностическая методика, образованная при переводе и расширенной адаптации англоязычного опросника структуры времени (сокр. ОСВ, англ. Time Structure Questionnaire, сокр. TSQ). Оригинальная методика была разработана Feather и Bond, адаптация на русском языке выполнена Мандриковой Е.Ю. Из 20 пунктов оригинального опросника в новую полученную структуру вошли только пять «старых» пунктов, и только две шкалы – «Планомерность» и «Настойчивость» – включают «старые» пункты из оригинального опросника TSQ. Образованные добавленными пунктами в ходе адаптации опросника на русскоязычной выборке являются шкалы «Целеустремленность», «Самоорганизация», «Фиксация» и «Ориентация на настоящее». Хотя конструкторы, лежащие в основе этих шкал, обсуждались и включались в основу оригинального опросника, образованы они из составленных в результате адаптации пунктов, а не из переведенных пунктов оригинального опросника TSQ. Шкала «Планомерность» измеряет степень вовлеченности субъекта в тактическое ежедневное планирование по определенным принципам. Шкала «Целеустремленность» измеряет способность субъекта сконцентрироваться на

цели. Шкала «Настойчивость» измеряет склонность субъекта к приложению волевых усилий для завершения начатого дела и упорядочения активности. Шкала «Фиксация» измеряет склонность субъекта к фиксации на заранее запланированной структуре организации событий во времени, его привязанность к четкому расписанию, ригидность в отношении планирования. Шкала «Самоорганизация» измеряет склонность субъекта к использованию внешних средств организации деятельности. Шкала «Ориентация на настоящее» измеряет временную ориентацию на настоящее. Состоит из 25 утверждений, каждое из которых предлагается оценить по 7бальной шкале, где 1 – полное несогласие, 7 – полное согласие с данным утверждением, 4 – середина шкалы, остальные цифры – промежуточные значения.

3. Анкета оценки нервно-психической устойчивости «Прогноз-2» (В.Ю. Рыбников) (Приложение 5, 6).

Анкета оценки нервно-психической устойчивости «Прогноз-2» разработана В.Ю. Рыбниковым. Она предназначена для определения уровня нервно-психической устойчивости (НПУ) у военнослужащих и позволяет выявить отдельные признаки личностных нарушений, а также оценить вероятность возникновения нервно-психических срывов. Качественный анализ ответов позволяет уточнить отдельные биографические сведения, особенности поведения и состояния психической деятельности человека в различных ситуациях. Методика содержит 86 вопросов, на каждый из которых обследуемый должен дать ответ «да» или «нет». Результаты обследования выражаются количественным показателем (в баллах), на основании которого выносится заключение об уровне нервно-психической устойчивости и вероятности нервно-психических срывов. Для проведения обследования необходимо иметь текст опросника и регистрационные бланки. Обследование длится около 20 минут.

Так же нами был составлен комплекс тренинговых упражнений, направленный на формирование и улучшение навыков саморегуляции у военнослужащих. В настоящее время в связи с ростом численности боевых

задач в сложившейся конфликтной мировой обстановке большое значение имеет скорость и точность принятия решений военнослужащими в условиях ограниченного времени, а так же эффективность выхода из сложившихся стрессовых ситуаций по средствам саморегуляции. Этот комплекс обучения военнослужащих саморегуляции призван развивать эмоциональный, волевой, коммуникативный компонент личности, следовательно, она имеет социально-психологическую направленность.

Цель данного комплекса тренинговых упражнений: создать систему комплексной психолого-педагогической помощи военнослужащим, находящимся в состоянии стресса, развивая навыки саморегуляции для успешного выполнения дальнейших служебных и боевых задач.

Для реализации программы используются различные формы психологической работы с данной категорией военнослужащих, при этом численность участников группы может варьироваться.

Задачи тренинга:

1) Воспитывающие

1. Определить особые личностные потребности военнослужащих
2. Определить особенности организации работы с военнослужащими
3. Выявить направления и методы работы с военнослужащими
4. Создание условий, способствующих обучению военнослужащих саморегуляции в различных стрессовых ситуациях при выполнении учебных и боевых задач

2) Развивающие

1. Способствовать развитию личностных качеств военнослужащих, помогающих им саморегуляции

2. Обеспечить благоприятные условия для развития личности

3) Мотивационные

1. Создать благоприятную атмосферу в группе
2. Сформировать активность членов группы

4) Эстетические.

Программа рассчитана на один месяц.

Занятия проходят в групповой форме, один раз в неделю (не более 10 человек в группе).

Ожидаемый результат: способность военнослужащих различных категорий к саморегуляции.

Показатель эффективности программы

Тематический блок занятий	Ожидаемый результат	Форма проверки
Вводный блок	Знакомство с группой, определение дальнейших путей работы	Беседа, игровое занятие
Мотивационный блок	Создание благоприятной атмосферы в группе, формирование интереса к занятиям, выявление возможностей группы.	Беседа, игровые занятия
Эмоционально-волевой блок	Повышение общего уровня эмоционального состояния, снятие напряжения, обучение техникам саморегуляции.	Психодиагностика, отслеживание динамики.

Учебно-тематический план

Тематический блок занятий	Практические занятия	Теоретические занятия	Всего
1. Вводный блок	1 час		1 час
2. Мотивационный блок	4 часа		4 часа
3. Эмоционально-волевой блок	3 часа	1 час	4 часа

Содержание программы

Тематический блок занятий	Темы занятий, количество часов
1. Вводный блок	«Вводное занятие» 1 час
2. Мотивационный блок	«Я-личность!» 2 часа «Цели и ценности» 2 часа
3. Эмоционально-волевой блок	«Способы саморегуляции эмоционального состояния» 1 час

Методическое обеспечение программы

1. Формы занятий: игра с элементами тренинга.

2. Методы: демонстрация, наблюдение, дискуссия, лекция.

Материально-техническое обеспечение

Материальная база должна отвечать современным требованиям к работе

психолога. В качестве адекватных условий профессиональной деятельности необходимо назвать:

- специально оборудованное помещение (письменный стол, книжные стеллажи, флип-чарт, стулья, столы);
- средства психодиагностики;
- персональный компьютер, оснащенный печатным устройством, пакетом тестовых методик, базой данных, с ограничением доступа для других сотрудников учреждения;
- магнитофон, фоно- и видеотека

Вводное занятие.

Цель занятия: организовать работу группы, настроить на занятие, познакомить участников с основными формами работы в группе.

Мотивационный блок.

Цель занятий – создать организационно-психологические условия для формирования потребности к развитию способностей саморегуляции военнослужащих.

Эмоционально-волевой блок.

Занятие «Способы саморегуляции эмоционального состояния»

Цель: развитие способностей саморегуляции, освоение способов саморегуляции.

Занятие «Способы саморегуляции с помощью воздействия слов».

Цель: обучение способам саморегуляции с помощью воздействия слов, а также с помощью воздействия образов.

3.3 Результаты исследования и их обсуждение

Результаты исследования по методике «Прогноз – 2» (В.Ю. Рыбников). Результаты приведены в приложении, в таблице 1 и на рисунке 1.

Таблица 1

Результаты исследования нервно-психической устойчивости у военнослужащих

n=60

Уровни НПУ	Кол-во респондентов	% респондентов
Высокий уровень	7	11,7%
Хороший уровень	39	65%
Удовлетворительный уровень	11	18,3%
Неудовлетворительный уровень	3	5%

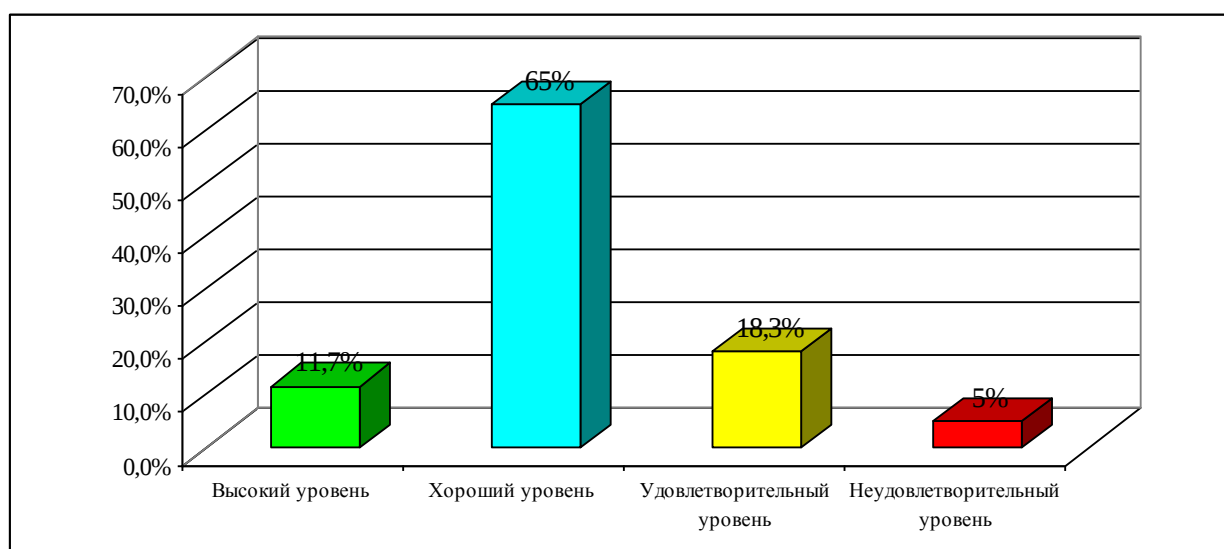


Рис. 1. Результаты исследования нервно-психической устойчивости, %

Анализ представленных результатов показывает, что высокий уровень нервно-психической устойчивости зафиксирован у 11,7% респондентов, который характеризуется низкой вероятностью нарушений психической деятельности, высоким уровнем поведенческой регуляции.

Большинство респондентов (65%) показали хороший уровень, который говорит о низкой вероятности нервно-психических срывов, адекватной самооценке и оценке окружающей действительности, при этом возможны единичные, кратковременные нарушения поведения в экстремальных ситуациях при значительных физических и эмоциональных нагрузках.

У 18,3% опрошенных отмечена удовлетворительная нервно-психическая устойчивость, которая характеризуется возможностью в экстремальных ситуациях умеренных нарушений психической деятельности,

сопровождающихся неадекватным поведением, самооценкой и (или) восприятием окружающей действительности.

Для 5% респондентов характерна неудовлетворительная нервно-психическая устойчивость, которая выражается склонностью к нарушениям психической деятельности при значительных психических и физических нагрузках. При этом для них очень высока вероятность нервно-психических срывов.

Результаты исследования по методике «Стиль саморегуляции поведения» представлены в приложении, таблице 2 и на рисунке 2.

Таблица 2

Результаты исследования стиля саморегуляции поведения у военнослужащих

n=60

Регуляторные шкалы	Низкий уровень		Средний уровень		Высокий уровень	
	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
Планирование	10	16,7%	22	36,7%	28	46,7%
Моделирование	11	18,3%	16	26,7%	33	55%
Программирование	8	13,3%	19	31,7%	33	55%
Оценивание результатов	10	16,7%	22	36,7%	28	46,7%
Гибкость	8	13,3%	19	31,7%	33	55%
Самостоятельность	6	10%	21	35%	33	55%
Общий уровень саморегуляции	8	13,3%	19	31,7%	33	55%

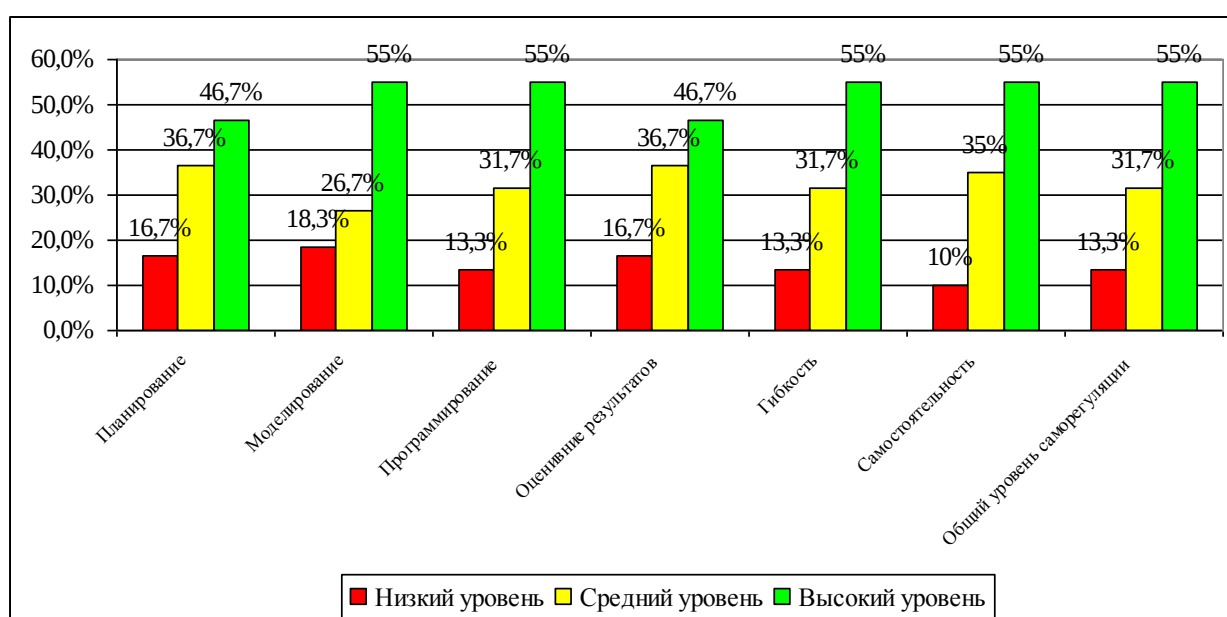


Рис. 2. Результаты исследования стиля саморегуляции поведения, %

Анализ полученных результатов показывает, что высокий уровень по шкале «Планирование» зафиксирован у 46,7% опрошенных, что указывает на сформированность потребности в осознанном планировании деятельности, планы в этом случае реалистичны, детализированы, иерархичны и устойчивы, цели деятельности выдвигаются самостоятельно.

Высокий уровень по шкале «Моделирование» зафиксирован у 55% опрошенных, они способны выделять значимые условия достижения целей, как в текущей ситуации, так и в перспективном будущем, что проявляется в соответствии программ действий планам деятельности, соответствии получаемых результатов принятым целям.

Также 55% респондентов показали высокий уровень по шкале «Программирование», что свидетельствует о сформировавшейся у человека потребности продумывать способы своих действий и поведения для достижения намеченных целей, о детализированности и развернутости разрабатываемых программ.

Высокий уровень по шкале «Оценивание результатов» зафиксировано у 46,7% опрошенных, что свидетельствует о развитости и адекватности самооценки, сформированности и устойчивости субъективных критериев оценки результатов.

У 55% опрошенных отмечены высокие показатели по шкале «Гибкость». Они демонстрируют пластичность всех регуляторных процессов, при возникновении непредвиденных обстоятельств такие испытуемые легко перестраивают планы и программы исполнительских действий и поведения, способны быстро оценить изменение значимых условий и перестроить программу действий.

Высокий уровень по шкале «Самостоятельность» зафиксирован у 55% опрошенных, что свидетельствует об автономности в организации активности человека, его способности самостоятельно планировать деятельность и поведение, организовывать работу по достижению выдвинутой цели,

контролировать ход ее выполнения, анализировать и оценивать как промежуточные, так и конечные результаты деятельности.

Высокий уровень по шкале «Общий уровень саморегуляции» отмечен у 55% опрошенных. Испытуемые с высокими показателями общего уровня саморегуляции самостоятельны, гибко и адекватно реагируют на изменение условий, выдвижение и достижение цели у них 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 человек овладевает новыми видами активности, увереннее чувствует себя в незнакомых ситуациях, тем стабильнее его успехи в привычных видах деятельности.

Результаты исследования по методике оценки самоорганизации деятельности представлены в приложении, таблице 3 и на рисунке 3.

Таблица 3

Результаты исследования самоорганизации деятельности у военнослужащих

n=60

Регуляторные шкалы	Низкий уровень		Средний уровень		Высокий уровень	
	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
Планомерность	14	23,3%	46	76,7%	0	0%
Целеустремленность	8	13,3%	23	38,3%	46	76,7%
Настойчивость	15	25%	45	75%	0	0%
Фиксация	13	21,7%	47	78,3%	0	0%
Самоорганизация	27	45%	33	55%	0	0%
Ориентация на настоящее	12	20%	48	80%	0	0%
Общий показатель	14	23,3%	46	76,7%	0	0%

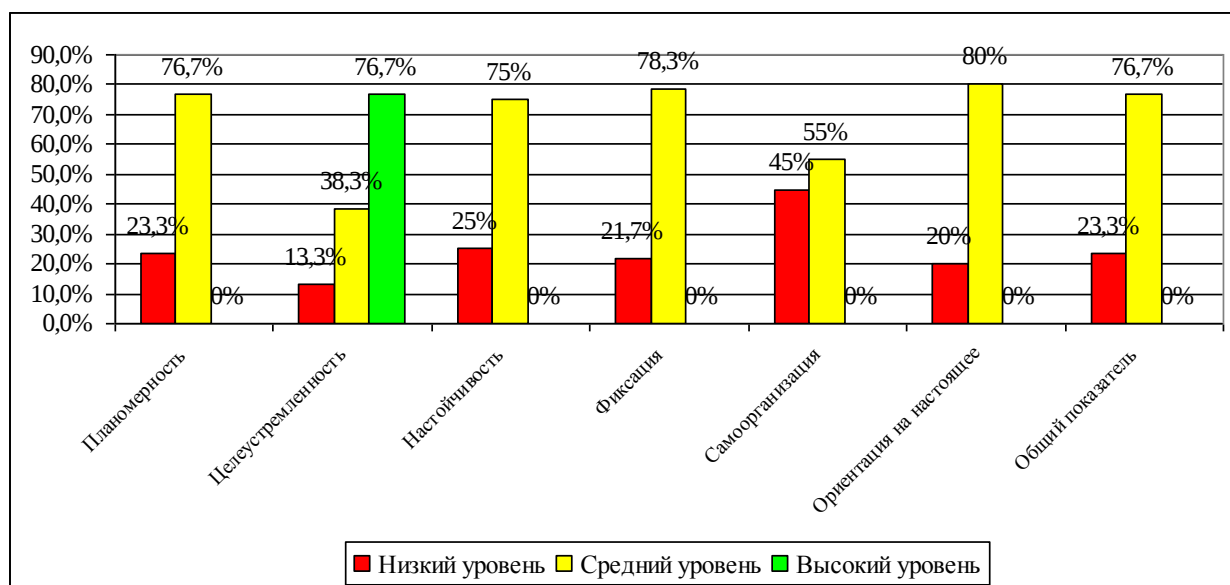


Рис. 3. Результаты исследования самоорганизации деятельности, %

Анализ полученных результатов показывает, что по шкале «Целеустремленность» у 76,7% опрошенных были зафиксированы высокие результаты, соответственно это свидетельствует о том, что у данных респондентов имеется способность личности сконцентрироваться на цели.

По шкале «Плановность» у 76,7% опрошенных зафиксированы средние показатели, говорящие об умеренной степени разрабатывать четкие планы и планомерно следовать им при достижении поставленных целей.

75% опрошенных показал средние баллы по шкале «Настойчивость», что говорит о достаточной организованности и структурированности, способности на волевые усилия.

Средние показатели по шкале «Фиксация» отмечены у 78,3% респондентов, которые говорят о достаточной гибкости в планировании своей деятельности и в построении отношений.

У 55% опрошенных зафиксированы средние баллы по шкале «Самоорганизация», что говорит о том, что при планировании своего рабочего и личного времени данные респонденты могут полагаться как на вспомогательные средства (ежедневники, записные книжки, планинги), так и на свою природную организованность.

80% показали средний уровень по шкале «Ориентация на настоящее», говорящий о способности видеть и ценить свое психологическое прошлое и будущее наряду с происходящим в настоящий момент времени.

У 55% опрошенных зафиксирован средний показатель самоорганизации деятельности, а чуть меньше половины (45%) респондентов показали низкий уровень самоорганизации деятельности, который характеризует человека, для которого будущее достаточно туманно, ему не свойственно планировать свою ежедневную активность и прилагать волевые усилия для завершения начатых дел.

В контексте нашего исследования, мы посчитали необходимым, провести корреляционный анализ.

В таблице 4 приведены результаты, полученные при помощи корреляционного коэффициента Пирсона.

Таблица 4

Результаты корреляционного анализа между саморегуляцией, самоорганизации и нервно-психической устойчивостью у военнослужащих

n=60

Шкалы саморегуляции и самоорганизации	Нервно-психическая устойчивость	Уровень значимости
Планирование	0,813(**)	0,000
Моделирование	0,824(**)	0,000
Программирование	0,824(**)	0,000
Оценивание результатов	0,813(**)	0,000
Гибкость	0,795(**)	0,000
Самостоятельность	0,834(**)	0,000
Общий уровень саморегуляции	0,842(**)	0,000
Планомерность	0,828(**)	0,000
Целеустремленность	0,835(**)	0,000
Настойчивость	0,846(**)	0,000
Фиксация	0,825(**)	0,000
Самоорганизация	0,834(**)	0,000
Ориентация на настоящее	0,795(**)	0,000
Общий показатель самоорганизации	0,844(**)	0,000

** Корреляция значима на уровне $p \leq 0.01$

Корреляционная плеяда представлена на рисунке 4.



Рис. 4. Корреляционная плеяда саморегуляции, самоорганизации и нервно-психической устойчивости

Результаты проведенного корреляционного анализа показали, что между всеми шкалами методики саморегуляции поведения, методики самоорганизации деятельности и показателем нервно-психической устойчивости имеется тесная положительная взаимосвязь на уровне $p \leq 0,01$. Следовательно, чем выше показатели планирования ($r=0,813$), моделирования ($r=0,824$), программирования ($r=0,824$), оценивания результатов ($r=0,813$), гибкости ($r=0,795$), самостоятельности ($r=0,834$), общего уровня саморегуляции ($r=0,842$), планомерности ($r=0,828$), целеустремленности ($r=0,835$), настойчивости ($r=0,846$), фиксации ($r=0,825$), самоорганизации ($r=0,834$), ориентации на настоящее ($r=0,795$) и общего показателя самоорганизации ($r=0,844$), тем выше показатели нервно-психической устойчивости военнослужащих.

Таким образом, проведенное нами психологическое исследование показало, что существует тесная взаимосвязь между саморегуляцией поведения, самоорганизацией деятельности военнослужащих и их нервно-психической устойчивостью.

Выводы по третьей главе

Данное психологическое исследование позволяет сделать следующие выводы:

1. У большей части военнослужащих (55%) высокий уровень саморегуляции деятельности. При высокой мотивации достижения они способны формировать такой стиль саморегуляции, который позволяет компенсировать влияние личностных, характерологических особенностей, препятствующих достижению цели. Эти люди чувствуют себя уверенно в незнакомых ситуациях и показывают хорошие результаты служебной деятельности. Так же уровень самоорганизации деятельности в данной выборке достаточно высокий, что говорит об умении четко организовывать свое рабочее время, четко ставить перед собой цели и идти к ним.

2. У большинства военнослужащих (65%) выявлен хороший уровень нервно-психической, у 11,3% высокий уровень НПУ, у 18,3% удовлетворительный и у 5% неудовлетворительный уровень, что говорит о том, что показатели нервно-психической устойчивости у данной выборки достаточно хорошие.

3. Проведенное нами психологическое исследование показало, что существует тесная взаимосвязь между саморегуляцией поведения, самоорганизацией деятельности военнослужащих и их нервно-психической устойчивостью. Чем выше показатели саморегуляцией и самоорганизации деятельности, тем выше уровень нервно-психической устойчивости, т.е. существует прямо пропорциональная зависимость этих показателей.

4. В результате полученных данных был разработан комплекс тренинговых упражнений для военнослужащих, который нацелен на формирование и закрепление навыков саморегуляции, а, следовательно, улучшения успехов в выполнении служебных и боевых задач.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Приведенный выше анализ позволяет сделать следующие выводы:

1) Психическая саморегуляция в жизни человека играет огромную роль, в связи с тем, что почти вся жизнь состоит из различных конфигураций деятельности и других видов целенаправленной активности. От степени совершенства процессов саморегуляции зависит успешность и конечный исход любого акта произвольной активности. В этом плане разделяют три уровня саморегуляции: это непроизвольное приспособление к среде, установление обуславливающей готовности индивида к действию и произвольной регуляции своих индивидуальных и личностных характеристик. Различают два основных вида саморегуляции – неосознанная и осознанная саморегуляция.

Исследование по проблеме саморегуляции военнослужащих в стрессовых ситуациях определяет саморегуляцию как постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия с целью физической и психической саморегуляции, управления внешними и внутренними факторами, которые человек оценивает угрозой превышения его ресурсов.

Психологическое обеспечение боеготовности войск предполагает и квалифицированное противодействие боевым стрессам, развивающимся вследствие ощущения угрозы нормальному течению жизни, физическому и психическому здоровью. Военнослужащий должен владеть не только специальными знаниями и навыками, но и обладать определенными ключевыми компетенциями для того, чтобы быть эффективным в военной деятельности, в частности обладать высокой степенью стрессоустойчивости.

2) В целом стресс является естественной реакцией живого организма на влияние того или иного действия, происходящего в окружающем пространстве. В работах Г. Селье изначально уделялось внимание исследованию биологических особенностей стресса с точки зрения реакции гомеостатических механизмов организма на внешние раздражители путем их перестройки и

«запуска» внутренней адаптационной энергии. В этом смысле автором выделены различные стадии развития стресса: стадия тревоги, характеризующаяся мобилизацией адаптационных возможностей организма к условиям воздействия различных стрессогенных факторов; стадия стабилизации (сопротивления, резистентности), проявляющаяся в приспособлении организма к новым условиям и сбалансированном включении адаптационных ресурсов в соответствии с силой воздействия внешних раздражителей; стадия истощения, в рамках которой происходит рассогласование или расбалансировка стрессогенных требований и реакции на них защитных механизмов организма, что может привести к нарушению жизненных функций.

Имеющиеся на данный момент разнообразие подходов к проблеме стрессоустойчивости в науке обусловлено выделением какой-либо одной стороны этой проблемы и обозначение ее как доминирующей.

Стрессоустойчивость как фактор эффективного выполнения служебных и боевых задач необходимо рассматривать как комплексное свойство личности, характеризующееся степенью адаптации индивида к воздействию экстремальных внешних и внутренних факторов, возникающих в процессе жизнедеятельности и проявляется в доминирующих функциональных состояниях, уровне работоспособности и демонстрируемых моделях поведения как характеристик, влияющих на эффективность и надежность совместной деятельности.

3) Нами было проведено психологическое исследование на выявление саморегуляции у военнослужащих, в котором приняли участие 60 военнослужащих в возрасте от 25 до 35 лет, срок их службы в Вооруженных Силах Российской Федерации составляет от 7 до 12 лет, имеют звания от младшего сержанта до капитана.

Подводя итоги, следует отметить:

1) У большинства военнослужащих (55%) высокий уровень саморегуляции деятельности. При высокой мотивации достижения они способны формировать такой стиль саморегуляции, который позволяет

компенсировать влияние личностных, характерологических особенностей, препятствующих достижению цели. Эти люди чувствуют себя уверенно в незнакомых ситуациях и показывают хорошие результаты служебной деятельности. Так же уровень самоорганизации деятельности в данной выборке достаточно высокий, что говорит об умении четко организовывать свое рабочее время, четко ставить перед собой цели и идти к ним.

2) У многих военнослужащих (65%) выявлен хороший уровень нервно-психической, у 11,3% высокий уровень НПУ, у 18,3% удовлетворительный и у 5% неудовлетворительный уровень, что говорит о том, что показатели нервно-психической устойчивости у данной выборки достаточно хорошие.

3) Было выявлено, что существует тесная взаимосвязь между саморегуляцией поведения, самоорганизацией деятельности военнослужащих и их нервно-психической устойчивостью. Чем выше показатели саморегуляцией и самоорганизации деятельности, тем выше уровень нервно-психической устойчивости, т.е. существует прямо пропорциональная зависимость этих показателей.

4) По итогу полученных данных был разработан комплекс тренинговых упражнений для военнослужащих, который нацелен на формирование и закрепление навыков саморегуляции, а, следовательно, улучшения успехов в выполнении служебных и боевых задач.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абульханова-Славская К. А. Деятельность и психология личности / К. А. Абульханова-Славская. – М. : Мысль, 2012. – 288 с.
2. Абульханова-Славская К. А. Стратегии жизни / К. А. Абульханова-Славская. – М. : Мысль, 2011. – 299 с.
3. Абабков В. А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии / В. А. Абабков. – М. : Перре, 2014. – 168 с.
4. Аболин Л. М. Эмоциональная устойчивость в напряженной деятельности, ее психологические механизмы и пути повышения: дис ... д-ра. психол. наук / Л. М. Аболин. – Казань, 2013. – 397 с.
5. Ананьев Б. Г. Личность, субъект деятельности, индивидуальность / Б. Г. Ананьев. – М. : Директ-Медиа, 2011. – 209 с.
6. Бережная Н. И. Стрессоустойчивость сотрудников Вооруженных Сил / Н. И. Бережная // Ежегодник Российского психологического общества: Материалы 3-го Всероссийского съезда психологов. 25–28 июня 2013 г.: в 8 Т. – СПб. : Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2013. – 489 с.
7. Бернштейн Н. А. Физиология движений и активность / Н. А. Бернштейн. – М. : Медицина, 2012. – 208 с.
8. Бодров В. А. Психология стресса: развитие и преодоление / В. А. Бодров. – М. : Пер-Сэ, 2016. – 223 с.
9. Бодров В. А. Профессиональное утомление. Фундаментальные и прикладные проблемы / В. А. Бодров. – М. : ИП РАН, 2013. – 560 с.
10. Белан Е. А. Психология совладающего поведения / Е. А. Белан. – М. : Наука, 2013. – 386 с.
11. Гунзунова Б. А. Теоретические подходы к исследованию саморегуляции произвольной активности субъекта деятельности / Б. А. Гунзунова // Вестник Бурятского госуниверситета. – 2015. – С.3–75.

12. Конопкин О. А. Психическая регуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) / О. А. Конопкин // Вопросы психологии. – 2013. – №1. – С.6–52.
13. Конопкин О. А. Структурно-функциональный и содержательно-психологический аспекты осознанной саморегуляции / О. А. Конопкин // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2015. – Т. 2. – №1. – С. 27–42.
14. Крюкова Т. Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы / Е. Л. Крюкова. – Кострома : Авантитул, 2013. – 160 с.
15. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса / Л. А. Китаев-Смык. – М. : Наука, 2013. – 386 с.
16. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования / Р. Лазарус // Эмоциональный стресс / под ред. Л. Леви. – М. : Медицина, 2012. – 208 с.
17. Лозгачева О. В. Формирование стрессоустойчивости на этапе профессионализации: на примере юридического Вуза: дис. канд. психол. наук / О. В. Лозгачева. – Екатеринбург : Уральский гос. пед. ун-т, 2014. – 222 с.
18. Логинов И. П. Морально-психологический потенциал военно-профессиональной деятельности / И. П. Логинов. – М. : Военный университет, 2017. – 160 с.
19. Логинов И. П. Рефлексивная культура военного руководителя / И. П. Логинов. – М. : Военный университет, 2011. – 88 с.
20. Либин А. В. Дифференциальная психология: на пересечении европейских, российских и американских традиций / А. В. Либин. – 2 изд., переработанное. – М. : Смысл, 2012. – 450 с.
21. Моросанова В. И. Диагностика саморегуляции человека / В. И. Моросанова / И. Н. Бондаренко. – М. : Когито-Центр, 2015. – 304 с.
22. Мотовилина И. А. Профессиональный стресс в условиях организационных изменений: дис. канд. психол. наук: 19.00.03 / И. А. Мотовилина. – М. : МГУ, 2013. – 174 с.

23. Никольская И. М. Совладающее поведение в защитной системе человека / И. М. Никольская // Психология совладающего поведения: материалы Международной научно-практической конференции /отв. ред.: Е. А. Сергиенко, Т. Л. Крюкова. – Кострома : КГУ им. Н.А. Некрасова, 2013. – 426 с.
24. Нарушевич А. А. Экологическая модель жизнестойкости / А. А. Нарушевич // Психологическая безопасность, устойчивость, психотравма: сборник научных статей по материалам Первого Международного Форума (Санкт-Петербург, 5–7 июня 2006 г.). / Под общей ред. И. А. Баевой, Ш. Ионеску, Л. А. Регуш / пер. Н. А. Регуш, С. А. Чернышовой. – СПб., 2016. – 235 с.
25. Платонов К. К. Вопросы психологии труда / К. К. Платонов. – М. : Медицина, 2012. – 264 с.
26. Пономаренко В. А. Психология жизни и труда летчика / В. А. Пономаренко. – М. : Воениздат, 2012. – 224 с.
27. Прохоров А. О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности / А. О. Прохоров. – М. : ПЕР СЭ, 2015. – 352 с.
28. Прохоров А. О. Семантические пространства психических состояний / А. О. Прохоров. – Дубна : Феникс+, 2012. – 280 с.
29. Секач М. Ф. Акмеологические основы саморегуляции психической устойчивости кадров военного управления / М. Ф. Секач. – М., 2013. – 208 с.
30. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М. : Прогресс, 2013. – 124 с.
31. Суворова Н. В. Психофизиология стресса / В. В. Суворова. – М. : Педагогика, 2015. – 208 с.
32. Суворов А. В. Наука побеждать / А. В. Суворов. – М. : Воениздат, 2012. – 140 с.

33. Субботин С. В. Устойчивость к психическому стрессу как характеристики метаиндивидуальности учителя: дис....канд. психол. наук / С. В. Субботин. – Пермь, 2012. – 152 с.

34. Судаков К. В. Индивидуальная устойчивость к стрессу / К. В. Судаков. – М., 2012. – 140 с.

35. Хамбергер Л. К. Формирование навыков контроля стрессовых состояний / Л. К. Хамбергер, Д. М. Лоор // Психология труда и организационная психология: современное состояние и перспективы развития. Хрестоматия / под ред. А.Б. Леоновой, О.Н. Чернышовой. – М. : Радикс. 2015. – 260 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Результаты исследования

Таблица 1

Результаты исследования нервно-психической устойчивости

Респондент ы	Балл (стены)	Уровень	Респондент ы	Балл (стены)	Уровень
1	6	хороший	31	9	Высокий
2	8	хороший	32	6	Хороший
3	8	хороший	33	6	Хороший
4	9	высокий	34	6	хороший
5	5	удовлетворительны й	35	7	хороший
6	7	хороший	36	3	удовлетворительный
7	7	хороший	37	2	неудовлетворительны й
8	6	хороший	38	6	хороший
9	5	удовлетворительны й	39	2	неудовлетворительны й
10	4	удовлетворительны й	40	8	хороший
11	6	хороший	41	8	хороший
12	8	хороший	42	9	высокий
13	8	хороший	43	5	удовлетворительный
14	6	хороший	44	7	хороший
15	6	хороший	45	7	хороший
16	6	хороший	46	6	хороший
17	7	хороший	47	5	удовлетворительный
18	8	хороший	48	5	удовлетворительный
19	9	высокий	49	3	удовлетворительный
20	9	высокий	50	4	удовлетворительный
21	6	хороший	51	6	хороший
22	8	хороший	52	9	высокий
23	7	хороший	53	6	хороший
24	6	хороший	54	8	хороший
25	7	хороший	55	7	хороший
26	9	высокий	56	6	хороший
27	6	хороший	57	6	хороший
28	8	хороший	58	4	удовлетворительный
29	8	хороший	59	3	удовлетворительный
30	8	хороший	60	2	неудовлетворительны й

Таблица 2

Результаты исследования стиля саморегуляции

Респонденты	Пл		М		Пр		Ор		Г		С		ОУ	
1	6	средний	8	высокий	8	высокий	6	средний	8	высокий	8	высокий	44	высокий
2	6	средний	7	высокий	7	высокий	6	средний	7	высокий	7	высокий	40	высокий
3	5	средний	7	высокий	7	высокий	5	средний	7	высокий	7	высокий	38	высокий
4	8	высокий	7	высокий	7	высокий	8	высокий	7	высокий	7	высокий	44	высокий
5	3	низкий	3	низкий	6	средний	3	низкий	6	средний	6	средний	27	средний
6	7	высокий	7	высокий	7	высокий	7	высокий	7	высокий	7	высокий	42	высокий
7	6	средний	6	средний	6	средний	6	средний	6	средний	6	средний	36	средний
8	7	высокий	7	высокий	7	высокий	7	высокий	7	высокий	7	высокий	42	высокий
9	3	низкий	3	низкий	3	низкий	3	низкий	3	низкий	6	средний	21	низкий
10	4	средний	4	средний	4	средний	4	средний	4	средний	4	средний	24	средний
11	7	высокий	7	высокий	7	высокий	7	высокий	7	высокий	7	высокий	42	высокий
12	7	высокий	7	высокий	7	высокий	7	высокий	7	высокий	7	высокий	42	высокий
13	8	высокий	8	высокий	8	высокий	8	высокий	8	высокий	8	высокий	48	высокий
14	7	высокий	7	высокий	7	высокий	7	высокий	7	высокий	7	высокий	42	высокий
15	6	средний	6	средний	6	средний	6	средний	6	средний	6	средний	36	средний
16	6	средний	6	средний	6	средний	6	средний	6	средний	6	средний	36	средний
17	6	средний	6	средний	6	средний	6	средний	6	средний	6	средний	36	средний
18	8	высокий	8	высокий	8	высокий	8	высокий	8	высокий	8	высокий	48	высокий
19	8	высокий	7	высокий	7	высокий	8	высокий	7	высокий	7	высокий	44	высокий
20	8	высокий	8	высокий	8	высокий	8	высокий	7	высокий	8	высокий	47	высокий
21	6	средний	6	средний	6	средний	6	средний	6	средний	6	средний	36	средний
22	7	высокий	7	высокий	7	высокий	7	высокий	7	высокий	7	высокий	42	высокий
23	6	средний	6	средний	6	средний	6	средний	6	средний	6	средний	36	средний
24	6	средний	6	средний	6	средний	6	средний	6	средний	6	средний	36	средний
25	6	средний	6	средний	6	средний	6	средний	6	средний	6	средний	36	средний
26	8	высокий	8	высокий	8	высокий	8	высокий	7	высокий	8	высокий	47	высокий
27	7	высокий	7	высокий	7	высокий	7	высокий	7	высокий	7	высокий	42	высокий
28	7	высокий	7	высокий	7	высокий	7	высокий	7	высокий	7	высокий	42	высокий
29	5	средний	5	средний	5	средний	5	средний	5	средний	5	средний	30	средний
30	7	высокий	7	высокий	7	высокий	7	высокий	7	высокий	7	высокий	42	высокий
31	8	высокий	8	высокий	8	высокий	8	высокий	7	высокий	8	высокий	47	высокий
32	7	высокий	7	высокий	7	высокий	7	высокий	7	высокий	7	высокий	42	высокий

Таблица 3

Результаты исследования стиля самоорганизации

Респонденты	Пл		Ц		Н		Ф		С		ОН		Общий	
1	14	средний	28	высокий	16	средний	16	средний	8	средний	8	средний	90	средний
2	13	средний	26	средний	14	средний	14	средний	7	средний	7	средний	81	средний
3	12	средний	24	средний	14	средний	14	средний	7	средний	7	средний	78	средний
4	15	средний	30	высокий	14	средний	14	средний	7	средний	7	средний	87	средний
5	6	низкий	15	средний	9	низкий	12	средний	6	низкий	6	средний	54	низкий
6	14	средний	28	высокий	14	средний	14	средний	7	средний	7	средний	84	средний
7	12	средний	24	средний	12	средний	12	средний	6	низкий	6	средний	72	средний
8	14	средний	28	высокий	14	средний	14	средний	7	средний	7	средний	84	средний
9	6	низкий	12	низкий	9	низкий	9	низкий	6	низкий	3	низкий	45	низкий
10	8	низкий	16	средний	8	низкий	8	низкий	4	низкий	4	низкий	48	низкий
11	14	средний	28	высокий	14	средний	14	средний	7	средний	7	средний	84	средний
12	14	средний	28	высокий	14	средний	14	средний	7	средний	7	средний	84	средний
13	16	средний	32	высокий	16	средний	16	средний	8	средний	8	средний	96	средний
14	14	средний	28	высокий	14	средний	14	средний	7	средний	7	средний	84	средний
15	12	средний	24	средний	12	средний	12	средний	6	низкий	6	средний	72	средний
16	12	средний	24	средний	12	средний	12	средний	6	низкий	6	средний	72	средний
17	12	средний	24	средний	12	средний	12	средний	6	низкий	6	средний	72	средний
18	16	средний	32	высокий	16	средний	16	средний	8	средний	8	средний	96	средний
19	15	средний	30	высокий	14	средний	14	средний	7	средний	7	средний	87	средний
20	16	средний	32	высокий	16	средний	15	средний	8	средний	7	средний	94	средний
21	12	средний	24	средний	12	средний	12	средний	6	низкий	6	средний	72	средний
22	14	средний	28	высокий	14	средний	14	средний	7	средний	7	средний	84	средний
23	12	средний	24	средний	12	средний	12	средний	6	низкий	6	средний	72	средний
24	12	средний	24	средний	12	средний	12	средний	6	низкий	6	средний	72	средний
25	12	средний	24	средний	12	средний	12	средний	6	низкий	6	средний	72	средний
26	16	средний	32	высокий	16	средний	15	средний	8	средний	7	средний	94	средний
27	14	средний	28	высокий	14	средний	14	средний	7	средний	7	средний	84	средний
28	14	средний	28	высокий	14	средний	14	средний	7	средний	7	средний	84	средний
29	10	средний	20	средний	10	низкий	10	низкий	5	низкий	5	средний	60	средний
30	14	средний	28	высокий	14	средний	14	средний	7	средний	7	средний	84	средний
31	16	средний	32	высокий	16	средний	15	средний	8	средний	7	средний	94	средний
32	14	средний	28	высокий	14	средний	14	средний	7	средний	7	средний	84	средний

Таблица 4

Результаты корреляционного анализа

Correlations															
	НПУ	Пл	М	Пр	Ор	Г	С	ОУ	Пла	Ц	Н	Ф	Сам	Он	Общий
НПУ Pearson Correlation	1	,813**	,824**	,824**	,813**	,795**	,834**	,842**	,828**	,835**	,846**	,825**	,834**	,795**	,844**
Sig. (2-tailed)		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Пл Pearson Correlation	,813**	1	,955**	,907**	1,000**	,891**	,873**	,968**	,989**	,986**	,936**	,894**	,873**	,891**	,962**
Sig. (2-tailed)	,000		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
М Pearson Correlation	,824**	,955**	1	,951**	,955**	,938**	,917**	,982**	,989**	,985**	,981**	,940**	,917**	,938**	,984**
Sig. (2-tailed)	,000	,000		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Пр Pearson Correlation	,824**	,907**	,951**	1	,907**	,989**	,961**	,980**	,940**	,960**	,976**	,988**	,961**	,989**	,981**
Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Ор Pearson Correlation	,813**	1,000**	,955**	,907**	1	,891**	,873**	,968**	,989**	,986**	,936**	,894**	,873**	,891**	,962**
Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Г Pearson Correlation	,795**	,891**	,938**	,989**	,891**	1	,948**	,970**	,925**	,945**	,963**	,987**	,948**	1,000**	,970**
Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
С Pearson Correlation	,834**	,873**	,917**	,961**	,873**	,948**	1	,955**	,906**	,924**	,977**	,987**	1,000**	,948**	,962**
Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
ОУ Pearson Correlation	,842**	,968**	,982**	,980**	,968**	,970**	,955**	1	,986**	,995**	,990**	,975**	,955**	,970**	,999**
Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Пла Pearson Correlation	,828**	,989**	,989**	,940**	,989**	,925**	,906**	,986**	1	,997**	,970**	,927**	,906**	,925**	,984**
Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000		,000	,000	,000	,000	,000	,000
N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Ц Pearson Correlation	,835**	,986**	,985**	,960**	,986**	,945**	,924**	,995**	,997**	1	,977**	,947**	,924**	,945**	,992**
Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000		,000	,000	,000	,000	,000
N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Н Pearson Correlation	,846**	,936**	,981**	,976**	,936**	,963**	,977**	,990**	,970**	,977**	1	,983**	,977**	,963**	,994**
Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000		,000	,000	,000	,000
N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Ф Pearson Correlation	,825**	,894**	,940**	,988**	,894**	,987**	,987**	,975**	,927**	,947**	,983**	1	,987**	,987**	,979**
Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000		,000	,000	,000
N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Сам Pearson Correlation	,834**	,873**	,917**	,961**	,873**	,948**	1,000**	,955**	,906**	,924**	,977**	,987**	1	,948**	,962**
Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000		,000	,000
N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Он Pearson Correlation	,795**	,891**	,938**	,989**	,891**	1,000**	,948**	,970**	,925**	,945**	,963**	,987**	,948**	1	,970**
Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000		,000
N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Общий Pearson Correlation	,844**	,962**	,984**	,981**	,962**	,970**	,962**	,999**	,984**	,992**	,994**	,979**	,962**	,970**	1
Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	
N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Комплекс тренинговых упражнений для военнослужащих

Вводное занятие

Цель занятия: организовать работу группы, настроить на занятие, познакомить участников с основными формами работы в группе.

1. Знакомство.

Нам предстоит большая совместная работа, а потому нужно познакомиться и запомнить имена друг друга. В тренинге нам предоставляется прекрасная возможность, обычно недоступная в реальной жизни, – выбрать себе имя. Ведь часто бывает: кому-то не очень нравится имя, данное ему родителями; кого-то не устраивает форма обращения, привычная для окружающих, – скажем, все вокруг зовут молодого человека Юрик, а ему хочется, чтобы к нему обращались «Юрочка», как обращалась мама в детстве. Некоторым по душе, если их называют по отчеству, без имени – Петрович, Михалыч. А кто-то втайне мечтает о красивом имени, которое носит его кумир. Есть люди, которые имели в детстве забавную кличку и были бы не против, чтобы и сейчас в неформальной обстановке к ним обращались именно так. У вас есть тридцать секунд для того, чтобы подумать и выбрать для себя игровое имя, и написать его на бейдже. Все остальные члены группы – и ведущие тоже – в течение всего тренинга будут обращаться к вам только по этому имени.

2. Диагностика.

Методика «Человек под дождём»

Инструкция №1: «Пожалуйста, нарисуйте человека».

Инструкция №2: «Нарисуйте человека под дождем».

Диагностика состояния членов группы.

Цель: проследить динамику изменений эмоционального состояния членов группы.

Инструкция: Мы знаем, что каждый цвет несет в себе какое-то состояние, настроение, закройте глаза, почувствуйте свои цвета, какого цвета сейчас ваша голова, тело, руки, ноги, запомните эти цвета. Сейчас я раздам вам нарисованных человечков и набор карандашей, а вы раскрасите этого человечка, в соответствии с теми цветами, которые вы почувствовали в себе.

3. Основная часть.

Упражнение «Хрустальное путешествие». Цель: эмоциональный отдых, осознание своих проблем и их преодоление, получение положительных эмоций. Необходимое время: индивидуально.

Процедура: Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза. Представьте себе следующее. Вы входите в весенний яблоневый сад, медленно идете по аллее, вдыхая запах нежных бело-розовых цветов и наслаждаясь им. По узкой тропинке вы подходите к калитке, открываете ее и попадаете на душистый зеленый луг. Мягкая трава качается, приятно жужжат насекомые, ветерок ласкает ваше лицо, волосы... Перед вами озеро... Вода прозрачна и серебриста, гоняются друг за другом солнечные зайчики. Вы медленно идете к острову, идете по берегу вдоль озорного ручейка и подходите к водопаду... Вы входите в него, и сияющие струи очищают вас, наполняют силой и энергией... За водопадом – грот, тихий, уютный, в нем вы остаетесь один на один с собой. А теперь пора возвращаться. Мысленно проделайте весь свой путь в обратном направлении, выйдите из яблоневого сада и только тогда откройте глаза.

Далее идет обсуждение с каждым участником и с группой в целом.

4. Прощание.

Упражнение «Аплодисменты по кругу»

Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее.

Мотивационный блок

Цель предлагаемых занятий – создать организационно-психологические условия для формирования потребности к развитию способностей саморегуляции военнослужащих.

Занятие «Я-личность!»

1. Приветствие.

Упражнение «Привет, сосед!» 3-5 мин

Участники по кругу начинают здороваться со своим соседом, говоря при этом фразу «Привет, сосед! Улыбнись мне в ответ!»

2. Основная часть

Упражнение «Размышление» 15 мин

Размышление о том, кто же такой человек?

Упражнение «Автопортрет» 15 мин

Ведущий просит участников нарисовать себя на листе бумаги в движении, например, когда тот что-то делает.

Упражнение «Визитка» 10-15 мин

Участники представляют свой автопортрет и рассказывают о себе. По возможности придумывают свой девиз.

Наводящие вопросы:

Кто нарисован на рисунке?

Что он делает?

Чем люби заниматься?

О чем мечтает?

Беседа на тему: «Что нужно человеку?». 15-20 мин

Групповое обсуждение и составление общего списка потребностей человека.

Упражнение «Подарок» 15-20 мин

Каждый участник придумывает подарок для кого-нибудь из группы и говорит, на какой праздник он подарит свой подарок.

1. Завершение. 5 мин

Занятие «Цели и ценности»

1. Приветствие.

Приветствие участников группы. 3-5 мин

Цели, дающие человеку смысл жизни. Понимание разницы между материальными и нематериальными целями. Осознание собственных целей и стремлений. Осознание молодыми людьми того, что является для них самым значительным в жизни, какие отношения они хотят установить с другими людьми, окружающим природным миром.

2. Основная часть.

Упражнение «Что было главным в жизни» 15-20 мин

Участникам предлагается нарисовать красками или цветными карандашами на листе бумаги то, что для них было или является главным в жизни. Допускается, чтобы рисунок был абстрактным.

Упражнение «Цели и ценности» 15-20 мин

В основе лежит беседа психолога с группой. Обсуждаются проблема соотношения цели и ценности. Важно отметить, какой ценой достигаются цели людей, выделить негативные моменты и оправданные ожидания. Активно приводятся примеры достигнутых и недостигнутых целей.

Упражнение «Запутки». 15-20 мин

Участники стоят в тесном кругу, и по команде ведущего каждый из них берется левой рукой за левую руку соседа справа, а правой рукой - за правую руку человека, стоящего напротив. После этого им дается задание распутаться, не отпуская руки; разрешается только проворачивать кисти относительно друг друга. Оптимальное число участников в кругу от 6 до 8; при большем их количестве целесообразно выполнять упражнение в нескольких кругах, организовав между ними соревнование на скорость.

Психологический смысл упражнения. Упражнение способствует повышению уровня сплоченности участников, «ломающая» пространственные

барьеры между ними. Кроме того, упражнение моделирует проблемную ситуацию в группе, которая требует креативного решения.

Упражнение «Человек на мосту» 20-30 мин

«Полицейский увидел человека, который собирался прыгнуть с моста и спросил у него: «проблемы с деньгами?» «Нет» – ответил он. «Проблемы в семье?» – задал другой вопрос полицейский, «Нет. Меня волнуют мировые проблемы»- ответил самоубийца, стоя на перилах моста. «Все не так уж и плохо, спускайся, давай поговорим»- сказал полицейский. Человек спустился с перил, около часа, они, беседуя, прохаживались по мосту. Потом спрыгнули с моста оба».

Обсуждение ситуации: Как вы считаете, в чем ключевая идея, рассказанной ситуации? (*Оподверженности чужим эмоциям, «эмоциональном заражении»*). (*О неумении регулировать свое эмоциональное состояние, отделять «свое» и «чужое» настроение*).

Человек вполне способен научиться регулировать свое эмоциональное состояние, управлять своим настроением, одним из таких способов является релаксация.

Упражнение «Водопад» 15 мин

Условия проведения: сенсорная комната. Звучит спокойная музыка.

Цель: Данное упражнение на воображение поможет расслабиться. Обрести душевное равновесие. После стоит заниматься чем-нибудь спокойным, позволяющим участникам использовать свою интуицию.

Инструкция: Сядьте поудобнее и закройте глаза. Два-три раза глубоко вдохните и выдохните.....

Представь себе, что ты стоишь возле водопада. Но это не обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представь себя под этим водопадом и почувствуй, как этот прекрасный белый свет струится по твоей голове. Ты чувствуешь, как расслабляется твой лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи.

Белый свет течет по твоим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными.

Белый свет стекает с твоей спины, и она тоже становится мягкой и расслабленной.

А свет течет также по твоим рукам, по ладоням, по пальцам. Ты замечаешь, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течет и по ногам, спускается к твоим ступням. Ты чувствуешь, что и они расслабляются и становятся мягкими.

Этот удивительный водопад из белого света обтекает все твое тело. Ты чувствуешь себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом ты все глубже расслабляешься и наполняешься свежими силами....
(30 секунд)

Теперь поблагодари этот водопад света за то, что он тебя так чудесно расслабил. Немного потянись, выпрямись и открой глаза.

Анализ упражнения: Опишите водопад света, каким он был? Какие чувства вы ощутили? Запомните все приятные ощущения и чувства, которое подарил вам воображаемый водопад света. Теперь представьте, что вы кладете эти чувства в надежное место и можете достать их оттуда, когда пожелаете. Нарисуйте это место.

2. Завершение. 10 мин

Ритуал прощания:

- «Какого цвета мое настроение» все рисуют цвет своего настроения в тетрадах.
- «Передай тепло другу» – все встают в круг, берутся за руки, по цепочкежимают друг другу руку.

Эмоционально-волевой блок

Занятие «Способы саморегуляции эмоционального состояния»

Цель: развитие способностей саморегуляции, освоение способов саморегуляции.

Задачи:

1. Обучить различным способам саморегуляции
2. Развивать навыки формирования произвольного контроля.

Оборудование: стулья, карандаши, ручки, фломастер, ватман и маркер.

1. Приветствие.

Приветствие участников группы. 3-5 мин

Упражнение: «Здравствуйте!» 5 мин

Цель: снятие эмоциональной напряженности

1. Необходимо встать в круг
2. Рассчитаться на «березу» и «лилию»
3. «Лилии» образуют внутренний круг, и стоят на месте.
4. «Березы» внешний круг, и ходят по кругу.

Слово «здравствуйте» на разных языках звучит по разному, но смысл слова на всех языках означает «желаю здоровья», «здорово живете».

1. необходимо поздороваться как японцы
2. поздороваться как английские джентльмены (снимают шляпу)
3. поздороваться как бразильцы

Рефлексия:

1. Вот мы с вами поздоровались.
2. Каковы ваши ощущения?
3. Что вы чувствуете?

Выступление 20 мин

Большинство из нас настолько привыкло к душевному и мышечному напряжению, что воспринимают его как естественное состояние, даже не осознавая, насколько это вредно. Следует четко уяснить, что освоив релаксацию, можно научиться это напряжение регулировать, приостанавливать и расслаблять по собственной воле, по своему желанию. Полная мышечная релаксация оказывает положительное влияние на психику и нормализует душевное равновесие, дает необходимый короткий отдых.

1. Рассмотрим сначала естественные способы регуляции, организма. Наверняка вы интуитивно используете многие из них, назовите какие именно?

Участники перечисляют:

- а) длительный сон;
- б) вкусная еда;
- в) общение с природой и животными;
- г) баня;
- д) массаж;
- е) движение;
- ж) танцы, смех.

Размышление о приятном, расслабление мышц.

- попробуйте задать себе вопрос:
- что помогает вам поднять настроение, переключиться
- что я могу использовать из выше перечисленного

К сожалению, подобные средства нельзя использовать на службе, непосредственно в тот момент, когда возникает напряженная ситуация или накопилось утомление. В таких случаях можно использовать специальные способы саморегуляции, которые достаточно просты в использовании, весьма эффективны, и для их освоения требуется минимальное количество времени.

2. Основная часть

Проблемная ситуация: «Вспомни что-нибудь неприятное» 20 мин

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

Обсуждение ощущений:

- какие ощущения возникли в процессе воспоминания?
- какие ощущения были в мышцах?

- где больше всего чувствовалось напряжение?
- приятным было такое состояние?

Беседа:

- Какой вред наносит постоянное напряжение?
- Меняется мимика, повышается тонус скелетной мускулатуры темы речи, суетливость, изменяется дыхание, пульс, цвет лица, могут появиться слезы.

Первым шагом к успеху является психологическая установка на успех. «Хранить в своей памяти негативные представления равнозначно медленному самоубийству» – пишет Х. Линдемман, известный специалист по аутогенной тренировке.

Итог

Самый простой, но достаточно эффективный способ эмоциональной саморегуляции – расслабление.

В гневе сжимаются зубы, меняется выражение лица, возникает это автоматически, рефлексивно. Однако стоит запустить вопросы «самоконтроля», «не сжаты ли зубы», «как выглядит мое лицо» и мимические мышцы начинают расслабляться; Хорошо помогают упражнения на дыхание: «самомассаж», «пропевание звуков».

Упражнение: «Вспомни неприятную ситуацию и расслабься» 10 мин

Задачи: контроль мышечного напряжения.

Необходимо погрузиться в воспоминания той же ситуации, но при этом постараться контролировать мышечное напряжение и в случае возникновения напряжения – расслабиться.

Рефлексия:

1. Что чувствуете?
2. Какие ощущения возникли после расслабления?

Телесно ориентированное упражнение «Погода» 10-20 мин

Задачи: выработать положительное качество для расслабления.

Инструкция:

1. Участники разбиваются по парам.

Одни отворачиваются к партнеру спиной, первый – «бумага», второй «художник». Ведущий предлагает «художникам» нарисовать на «бумаге» (спине) сначала теплый ласковый ветер;

- затем усиливающий ветер
- затем дождь
- сильный ливень, переходящий в град
- снова ветер, переходящий в теплое солнышко, согревающее всю

землю

- в конце ласковое теплое солнышко, согревающее всю землю.

По окончании упражнения, участники меняются местами.

Рефлексия.

- что вы чувствуете?

Итог. Каждый участник высказывает свое мнение и рассказывает о тех ощущениях, которые появились в процессе игры.

Упражнение: «Пропевание звуков» 10 мин

Задачи: научить себя расслабиться с помощью правильного дыхания.

Инструкция:

1. Сядем удобнее, спина расслаблена, руки спокойно лежат на коленях.

Можно закрыть глаза. Сделаем глубоких медленных вдохов и при выдохе поем звук: а, о, у, х.

Древневосточная медицина гласит, что пропевание звуков гармонирует внутренние органы. Звук А – хорошо снимает нервные стрессы, Звук О – оживляет деятельность поджелудочной железы. Звук У – гармонирует выделительную систему. Звук Х – стимулирует выброс негативной энергии.

Рефлексия.

- Каковы ощущения? Что Вы чувствуете?

Релаксация. 10 мин

Звучит спокойная музыка. Представили солнечный летний день.

Инструкция.

Сядем удобнее. Спина расслаблена, можно закрыть глаза.

Текст для релаксации

Я отдыхаю

Я расслаблен

Все тело отдыхает

Не чувствую никакой усталости

Я отдыхаю

Дышу свободно и легко

Дышу ровно и спокойно

Сердце успокаивается

Оно бьется ровно и ритмично

Расслаблены ручки руки

Плечи расслаблены и опущены

Чувствую тяжесть рук

Приятное тепло чувствую в руках

Расслаблены чувства ноги

Они неподвижные и тяжелые

Приятное тепло чувствую в ногах

Все тело расслаблено

Расслаблены мышцы спины

Расслаблены мышцы живота

Расслаблены мышцы лица

Лоб разглажен

Веки опущены и мягко сомкнуты

Все лицо спокойное и расслабленное

Я отдохнул

Чувствую себя свежим

Дышу глубже и чаще

Чувствую бодрость и свежесть во всем теле

Потягиваюсь

Открываю глаза

Тело напряжено как пружина

Хочется встать и действовать

Я полон сил и бодрости.

Рефлексия:

- что вы чувствуете?
- что понравилось?
- что изменилось в эмоциональном состоянии?
- какие ощущения в теле?
- какое настроение?

Упражнение: Комплимент.

Задача: передать переживаемые позитивные эмоции и способствовать созданию хорошей атмосферы.

Инструкция.

Участники по кругу говорят соседу комплименты. Собеседник должен показать свою радость и принять их. Важное условие: комплименты должны быть искренними. По цепочке пока не замкнется круг.

Ход упражнения.

Рефлексия.

- понравились ли Вам комплименты?
- Как Вы чувствовали при получении комплиментов?

3. Завершение. 5 мин

Упражнение: «Какого цвета мое настроение». Все рисуют цвет своего настроения в тетрадах.

Занятие «Способы саморегуляции с помощью воздействия слов».

Цель: обучение способам саморегуляции с помощью воздействия слов, а также с помощью воздействия образов.

Ритуал приветствия: все берутся за руки и по цепочке говорят друг другу приятные слова.

Способы, связанные с воздействием слова 10-15 мин

Известно, что «слово может убить, слово может спасти». Вторая сигнальная система высший регулятор человеческого поведения.

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»).

Способ 1. Самоприказы.

Самоприказ – короткое, отрывистое распоряжение, отданное самому себе.

Применяйте самоприказ, когда убеждены, что надо вести себя тем или иным образом, но испытываете трудности с выполнением.

«Разговаривать спокойно!»

«Молчать, молчать!»

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

- сформулируйте самоприказ;
- мысленно сформулируйте самоприказ.

При необходимости члены группы сами предлагают ситуации и выход из них, эмоции и самоприказы.

Способ 2. Самоодобрение (самопоощрение).

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

В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря:

Молодец! «Умница!», «Здорово получилось!».

– Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз!

Упражнение. 10 мин

Каждый на листе бумаги выписывает 10 своих качеств, за которые он бы себя похвалил (3 минуты), затем каждый читает их вслух, члены группы добавляют еще по 1 качеству. И так с каждым участником.

Способы, связанные с использованием образов

Использование образов связано с активным воздействием на центральную нервную систему чувств и представлений.

Если словом мы воздействуем в основном на сознание, то образ, воображение открывают нам доступ к мощным подсознательным резервам психики.

Способ 3.

Чтобы использовать образы для саморегуляции:

– специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно, – это ваши *ресурсные* ситуации.

Упражнение. 10 мин

Ресурсные ситуации нужно запоминать в трех основных модальностях, присущих человеку. Для этого запоминайте:

1. Зрительные образы, события (что вы видите: облака, цветы, лес);
2. Слуховые образы (какие звуки вы слышите: пение птиц, журчание ручья, шум дождя, музыка);
3. Ощущения в теле (что вы чувствуете: тепло солнечных лучей на своем лице, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники).

При ощущении напряженности, усталости (все это нужно проделать):

- 1) сядьте удобно, по возможности, закрыв глаза;
- 2) дышите медленно и глубоко;
- 3) вспомните одну из ваших ресурсных ситуаций;

4) проживите ее заново, вспоминая, все сопровождающие ее зрительные, слуховые и телесные ощущения;

5) побудьте внутри этой ситуации несколько минут;

6) откройте глаза и вернитесь к работе.

Способ 4.

Упражнение «Разгладим море» 10-15 мин

Представьте себе какую-то конфликтную ситуацию. Проследите, какие ощущения возникают в вашем теле. Часто в таких ситуациях возникает дискомфортное состояние (давление, сжатие, жжение, пульсация).

Закройте глаза, посмотрите внутренним взором в область грудины и представьте бушующее «огненное море» эмоций. Теперь визуально рукой разгладьте это море до ровного зеркала.

Что вы теперь чувствуете? Попробуйте еще раз.

Способ 5.

Упражнение «Зернышко» 10-15 мин

Сидя спокойно, в расслабленном состоянии, представьте, что в самом центре вашего существа есть маленькая частица, которая очень спокойна и счастлива. Не затронутая всеми страхами и заботами о будущем, пребывает она там, в полнейшем мире, силе и счастье.

До нее нельзя добраться, прикоснуться. Если вы пожелаете, ее можно представить в виде некоего образа-язычка пламени, драгоценного камня или потаенного озера, спокойного, с гладкой, без малейшей зыби, поверхностью.

Преисполненная глубокой умиротворенностью и радостью, спокойствием и силой, она находится в полной безопасности. Она там, глубоко в вас.

Представьте теперь, что это пламя, этот драгоценный камень или озеро, находящееся глубоко, в самом центре, в самом ядре вас, - вы сами.

Представьте, что этот потаенный центр всегда пребывает в вас, оставаясь там таким же спокойным и тихим, через какие бы трудности вы не проходили, и что, если вы захотите, то можете в любой момент научиться припоминать, что эта есть внутри.

А теперь представьте конфликтную ситуацию, когда-либо бывшую в вашей жизни. Войдите в нее. Что вы чувствуете?

Вспомните о вашей внутренней частице умиротворенности, счастья и силы. Увеличьте ее до размера вашего тела. Что вы теперь чувствуете?

Способ 6

Упражнение. 5-10 мин

– *Сядьте удобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха....*

Вспомните о тех вещах, которые, когда-либо дарили вам радость и хорошее настроение. Выберите, что-нибудь, что вам кажется в эту минуту особенно приятным. Возможно, это будут капли дождя на лепестках розы, возможно – уютное тепло вашей постели, возможно-освежающий прыжок в прохладу реки или озера жарким днем.... припомните свои чувства в мгновения счастья. (1 минута).

Теперь пусть образ этого события (или предмета), подарившего вам радость и хорошее настроение, начнет постепенно бледнеть, пока совсем не растает. Но не забудьте самоощущение чувства радости, храните его.

Теперь потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза.

Хочет ли кто-нибудь из вас рассказать о том, что из вещей, дарящих радость, выбрали.

Дать детям описать свои ассоциации и затем предложить всей группе с закрытыми глазами представить описываемый предмет как можно более наглядно.

3. Завершение. 5 мин

Рефлексия тренинга: какие ожидания оправдались, какие – нет, чему научились, что давалось легко, а что не очень, пожелания к тренеру.

Ритуал прощания: все желают друг другу исполнения желания (на выбор того, кто желает).

Опросник «Стиль саморегуляции поведения»

Утверждения		Верно	Пожалуй, верно	Пожалуй, неверно	Неверно
1.	Свои планы на будущее люблю разрабатывать в малейших деталях.				
2.	Люблю всякие приключения, могу идти на риск.				
3.	Стараюсь всегда приходить 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 неминусом 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 слеую 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.				

Опросник самоорганизации деятельности/Бланк

№	Утверждение	1	2	3	4	5	6	7
1.	Мне требуется много времени, чтобы «раскачаться» и начать действовать	1	2	3	4	5	6	7
2.	Я планирую мои дела ежедневно	1	2	3	4	5	6	7
3.	Меня выводят из себя и выбивают из привычного графика непредвиденные дела	1	2	3	4	5	6	7
4.	Обычно я намечаю программу на день и стараюсь ее выполнить	1	2	3	4	5	6	7
5.	Мне бывает трудно завершить начатое	1	2	3	4	5	6	7
6.	Я не могу отказаться от начатого дела, даже если оно мне «не по зубам»	1	2	3	4	5	6	7
7.	Я знаю, чего хочу, и делаю все, чтобы этого добиться	1	2	3	4	5	6	7
8.	Я заранее выстраиваю план предстоящего дня	1	2	3	4	5	6	7
9.	Мне более важно то, что я делаю и переживаю в данный момент, а не то, что будет или было	1	2	3	4	5	6	7
10.	Я могу начать делать несколько дел и ни одно из них не закончить	1	2	3	4	5	6	7
11.	Я планирую мои повседневные дела согласно определенным принципам	1	2	3	4	5	6	7
12.	Я считаю себя человеком, живущим «здесь-и-сейчас»	1	2	3	4	5	6	7
13.	Я не могу перейти к другому делу, если не завершил предыдущего	1	2	3	4	5	6	7
14.	Я считаю себя целенаправленным человеком	1	2	3	4	5	6	7
15.	Вместо того чтобы заниматься делами, я часто попусту трачу время	1	2	3	4	5	6	7
16.	Мне нравится вести дневник и фиксировать в нем происходящее со мной	1	2	3	4	5	6	7
17.	Иногда я даже не могу заснуть, вспомнив о недоделанных делах	1	2	3	4	5	6	7
18.	У меня есть к чему стремиться	1	2	3	4	5	6	7
19.	Мне нравится пользоваться ежедневником и иными средствами планирования времени	1	2	3	4	5	6	7
20.	Моя жизнь направлена на достижение определенных результатов	1	2	3	4	5	6	7
21.	У меня бывают трудности с упорядочением моих дел	1	2	3	4	5	6	7
22.	Мне нравится писать отчеты по итогам работы	1	2	3	4	5	6	7
23.	Я ни к чему не стремлюсь	1	2	3	4	5	6	7
24.	Если я не закончил какое-то дело, то это не выходит у меня из головы	1	2	3	4	5	6	7
25.	У меня есть главная цель в жизни	1	2	3	4	5	6	7

Текст анкеты оценки нервно-психической устойчивости «Прогноз-2»

1. Бывало, что я бросал начатое дело, так как боялся, что не справлюсь с ним.
2. Меня легко переспорить.
3. Я избегаю поправлять людей, которые высказывают необоснованные утверждения.
4. Люди проявляют ко мне столько сочувствия и симпатии, сколько я заслуживаю.
5. Иногда я бываю уверен, что другие люди знают, о чем я думаю.
6. Бывали случаи, что я не сдерживал своих обещаний.
7. Временами я бываю совершенно уверен в своей никчемности.
8. У меня никогда не было столкновений с законом.
9. Я часто запоминаю числа, не имеющие для меня никакого значения (например, номера автомашин и т.п.).
10. Иногда я говорю неправду.
11. Я впечатлительнее большинства других людей.
12. Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных людей, это как бы придает мне вес в собственных глазах.
13. Определенно судьба не благосклонна ко мне.
14. Мне часто говорят, что я вспыльчив.
15. Бывало, что я говорил о вещах, в которых не разбираюсь.
16. Я легко теряю терпение с людьми.
17. У меня отсутствуют враги, которые по-настоящему хотели бы причинить мне зло.
18. Иногда мой слух настолько обостряется, что это мне даже мешает.
19. Бывает, что я откладываю на завтра то, что можно сделать сегодня.

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

21. В игре я предпочитаю выигрывать.

22. Часто я перехожу на другую сторону улицы, чтобы избежать встречи с человеком, которого я не желаю видеть.

23. Большую часть времени у меня такое чувство, будто я сделал что-то не то или даже плохое.

24. Если кто-нибудь говорит глупость или как-нибудь иначе проявляет свое невежество, я стараюсь разъяснить ему его ошибку.

25. Иногда у меня бывает чувство, что передо мной нагромодилось столько трудностей, что одолеть их просто невозможно.

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

27. В моей семье есть очень нервные люди.

28. Если в моих неудачах кто-то виноват, я не оставляю его безнаказанным.

29. Должен признать, что временами я волнуюсь из-за пустяков.

30. Когда мне предлагают начать дискуссию или высказать мнение о вопросе, в котором я хорошо разбираюсь, я делаю это без робости.

31. Я часто подшучиваю над друзьями.

32. В течение жизни у меня несколько раз менялось отношение к моей профессии.

33. Бывало, что при обсуждении некоторых вопросов я, особенно не задумываясь, соглашался с мнением других.

34. Я часто работал под руководством людей, которые умели повернуть дело так, что все достижения в работе приписывались им, а виноватыми в ошибках оказывались другие.

35. Я безо всякого страха захожу в комнату, где другие уже собрались и разговаривают.

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

37. Когда я нахожусь на высоком месте, у меня появляется желание прыгнуть вниз.

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

39. Мои планы часто казались мне настолько трудно выполнимыми, что я должен был отказаться от них.

40. Я часто бываю рассеянным и забывчивым.

41. Приступы плохого настроения у меня бывают редко.

42. Я бы предпочел работать с женщинами.

43. Счастливей всего я бываю, когда я один.

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

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

46. Мои убеждения и взгляды непоколебимы.

47. Я человек нервный и легковозбудимый.

48. Меня очень раздражает, когда я забываю, куда кладу вещи.

49. Бывает, что я сержусь.

50. Работа, требующая пристального внимания, мне нравится.

51. Иногда я бываю так взволнован, что не могу усидеть на месте.

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

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

54. Иногда я принимаю валерьяну, элениум или другие успокаивающие средства.

55. Человек я подвижный.

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

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

58. Бывало, что я отвечал на письма не сразу после прочтения.

59. Раз в неделю или чаще я бываю возбужденным и взволнованным.

60. Мне очень трудно приспособиться к новым условиям жизни, работы или учебы. Переход к новым условиям жизни, работы или учебы кажется мне невыносимо трудным.

61. Иногда случалось так, что я опаздывал на работу или свидание.

62. Голова у меня болит часто.

63. Я вел неправильный образ жизни.

64. Алкогольные напитки я употребляю в умеренных количествах (или не употребляю вовсе).

65. Я часто предаюсь грустным размышлениям.

66. По сравнению с другими семьями в моей очень мало любви и тепла.

67. У меня часто бывают подъемы и спады настроения.

68. Когда я нахожусь среди людей, я слышу очень странные вещи.

69. Я считаю, что меня очень часто наказывали незаслуженно.

70. Мне страшно смотреть вниз с большой высоты.

71. Бывало, что я целыми днями или даже неделями ничего не мог делать, потому что никак не мог заставить себя взяться за работу.

72. Я ежедневно выпиваю необычно много воды.

73. У меня бывали периоды, когда я что-то делал, а потом не знал, что именно я делал.

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

75. Думаю, что я человек обреченный.

76. У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, что я даже не могу усидеть на месте.

77. Временами мне кажется, что моя голова работает медленнее.

78. Мне кажется, что я все чувствую более остро, чем другие.

79. Иногда совершенно безо всякой причины у меня вдруг наступает период необычайной веселости.

80. Некоторые вещи настолько меня волнуют, что мне даже говорить о них трудно.

81. Иногда меня подводят нервы.

82. Часто у меня бывает такое ощущение, будто все вокруг нереально.

83. Когда я слышу об успехах близкого знакомого, я начинаю чувствовать, что я неудачник.

84. Бывает, что мне в голову приходят плохие, часто даже ужасные слова, и я никак не могу от них отвязаться.

85. Иногда я стараюсь держаться подальше от того или иного человека, чтобы не сделать или не сказать чего-нибудь такого, о чем потом сожалею.

86. Часто, даже когда все складывается для меня хорошо, я чувствую, что мне все безразлично.

**Анкета оценки нервно-психической устойчивости «Прогноз-2» /
Регистрационный бланк**

Ф.И.О. _____ Дата обследования _____

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

Поиск заимствований в научных текстах^β

Введите текст:

...или загрузите файл:

Файл не выбран...

Выбрать файл...

Укажите год публикации:

2017 ▼

Выберите коллекции

Все

Рефераты

Авторефераты

Иностранные конференции

PubMed

Википедия

Российские конференции

Иностранные журналы

Российские журналы

Энциклопедии

Англоязычная википедия

Анализировать

[Проверить по расширенному списку коллекций системы Руконтекст \(http://text.rucont.ru/like\)](http://text.rucont.ru/like)

Обработан файл:

ДИПЛОМ - без приложений.doc.

Год публикации: 2017.

Оценка оригинальности документа - 75.63%

Процент условно корректных заимствований - 0.0%

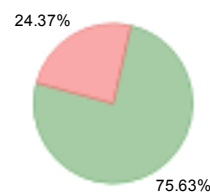
Процент некорректных заимствований - 24.37%

[Просмотр заимствований в документе](#)

Время выполнения: 36 с.

Документы из базы

Источники заимствования



В списке литературы

Источники Заимствования

1. Теоретические подходы к исследованию саморегуляции произвольной активности субъекта деятельности
<http://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskie-podhody-k-issledovaniyu-samoregulyatsii-proizvolnoy-aktivnosti-subekta-deyatelnosti>

Авторы: Гунзунова Балъжима Анатольевна.

Год публикации: 2010. Тип публикации: статья научного журнала.

<http://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskie-podhody-k-issledovaniyu-samoregulyatsii-proizvolnoy-aktivnosti-subekta-deyatelnosti> (<http://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskie-podhody-k-issledovaniyu-samoregulyatsii-proizvolnoy-aktivnosti-subekta-deyatelnosti>)

Показать заимствования (32)

6.18%

2. Психологическая устойчивость личности как фактор противодействия негативным влияниям социальной среды в ранней юности и молодости (<http://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-ustoychivost-lichnosti-kak-faktor-protivodeystviya-negativnym-vliyaniyam-sotsialnoy-sredy-v-ranney-yunosti-i>)

Авторы: Иванова Светлана Павловна.

Год публикации: 2009. Тип публикации: статья научного журнала.

[http://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-ustoychivost-lichnosti-kak-faktor-](http://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-ustoychivost-lichnosti-kak-faktor-protivodeystviya-negativnym-vliyaniyam-sotsialnoy-sredy-v-ranney-yunosti-i)

[protivodeystviya-negativnym-vliyaniyam-sotsialnoy-sredy-v-ranney-yunosti-i](http://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-ustoychivost-lichnosti-kak-faktor-protivodeystviya-negativnym-vliyaniyam-sotsialnoy-sredy-v-ranney-yunosti-i)

[http://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-ustoychivost-lichnosti-kak-faktor-](http://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-ustoychivost-lichnosti-kak-faktor-protivodeystviya-negativnym-vliyaniyam-sotsialnoy-sredy-v-ranney-yunosti-i)

[protivodeystviya-negativnym-vliyaniyam-sotsialnoy-sredy-v-ranney-yunosti-i](http://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-ustoychivost-lichnosti-kak-faktor-protivodeystviya-negativnym-vliyaniyam-sotsialnoy-sredy-v-ranney-yunosti-i)

Показать заимствования (15)

5.12%

3. Дипломная работа: Особенности саморегуляции подростков с различными типами реагирования в конфликтных ситуациях (<http://www.bestreferat.ru/files/62/bestreferat-189562.docx>)

Год публикации: 2016. Тип публикации: реферат.

<http://www.bestreferat.ru/files/62/bestreferat-189562.docx>

<http://www.bestreferat.ru/files/62/bestreferat-189562.docx>

Показать заимствования (22)

4.72%

4. Дипломная работа: Особенности мотивации граждан, поступающих на военную службу по контракту (<http://www.bestreferat.ru/files/34/bestreferat-205734.docx>)

Год публикации: 2016. Тип публикации: реферат.

<http://www.bestreferat.ru/files/34/bestreferat-205734.docx>

<http://www.bestreferat.ru/files/34/bestreferat-205734.docx>

Показать заимствования (19)

3.14%

5. Курсовая работа: Исследование уровня зависимости авторитарности личности командира на эффективность управления подразделением (<http://www.bestreferat.ru/files/74/bestreferat-179874.docx>)

Год публикации: 2016. Тип публикации: реферат.

<http://www.bestreferat.ru/files/74/bestreferat-179874.docx>

<http://www.bestreferat.ru/files/74/bestreferat-179874.docx>

Показать заимствования (18)

3.05%

6. Реферат: Взаимосвязь мотивации достижения и саморегуляции у студентов-психологов 2 (<http://www.bestreferat.ru/files/70/bestreferat-268270.docx>)

Год публикации: 2016. Тип публикации: реферат.

<http://www.bestreferat.ru/files/70/bestreferat-268270.docx>

<http://www.bestreferat.ru/files/70/bestreferat-268270.docx>

Показать заимствования (16)

2.97%

7. Стилиевые особенности саморегуляции поведения в деятельности руководителя (<http://cyberleninka.ru/article/n/stilevye-osobennosti-samoregulyatsii-povedeniya-v-deyatelnosti-rukovoditelya>)

Авторы: Андреева М. А.

Год публикации: 2011. Тип публикации: статья научного журнала.

[http://cyberleninka.ru/article/n/stilevye-osobennosti-samoregulyatsii-povedeniya-v-deyatelnosti-](http://cyberleninka.ru/article/n/stilevye-osobennosti-samoregulyatsii-povedeniya-v-deyatelnosti-rukovoditelya)

[rukovoditelya](http://cyberleninka.ru/article/n/stilevye-osobennosti-samoregulyatsii-povedeniya-v-deyatelnosti-rukovoditelya) ([http://cyberleninka.ru/article/n/stilevye-osobennosti-samoregulyatsii-povedeniya-v-](http://cyberleninka.ru/article/n/stilevye-osobennosti-samoregulyatsii-povedeniya-v-deyatelnosti-rukovoditelya)

[deyatelnosti-rukovoditelya](http://cyberleninka.ru/article/n/stilevye-osobennosti-samoregulyatsii-povedeniya-v-deyatelnosti-rukovoditelya))

Показать заимствования (8)

1.93%

8. Интеллектуальная компетентность студентов старших курсов (<http://cyberleninka.ru/article/n/intellektualnaya-kompetentnost-studentov-starshih-kursov>)

Авторы: Киреева Нина Николаевна, Котова Елена Евгеньевна.

Год публикации: 2008. Тип публикации: статья научного журнала.

<http://cyberleninka.ru/article/n/intellektualnaya-kompetentnost-studentov-starshih-kursov>

<http://cyberleninka.ru/article/n/intellektualnaya-kompetentnost-studentov-starshih-kursov>

Показать заимствования (7)

1.87%

9. Структурно-функциональные и информационные особенности типологии осознанной саморегуляции деятельности (<http://dlib.rsl.ru/loader/view/01002900556?get=pdf>)

Авторы: Захарова, Ирина Михайловна.

Год публикации: 2005. Тип публикации: автореферат диссертации.

<http://dlib.rsl.ru/loader/view/01002900556?get=pdf> ([http://dlib.rsl.ru/loader/view/01002900556?](http://dlib.rsl.ru/loader/view/01002900556?get=pdf)

[get=pdf](http://dlib.rsl.ru/loader/view/01002900556?get=pdf))

Показать заимствования (11)

1.81%

- 10. Личностные детерминанты саморегуляции состояний в профессиональной педагогической деятельности**
<http://cyberleninka.ru/article/n/lichnostnye-determinanty-samoregulyatsii-sostoyaniy-v-professionalnoy-pedagogicheskoy-devyatelnosti>
 Авторы: Гунзунова Б. А..
 Год публикации: 2010. Тип публикации: статья научного журнала.
<http://cyberleninka.ru/article/n/lichnostnye-determinanty-samoregulyatsii-sostoyaniy-v-professionalnoy-pedagogicheskoy-devyatelnosti> (<http://cyberleninka.ru/article/n/lichnostnye-determinanty-samoregulyatsii-sostoyaniy-v-professionalnoy-pedagogicheskoy-devyatelnosti>)
[Показать заимствования \(9\)](#)
- 1.78%
- 11. Реферат: Социальное воздействие. Механизмы регуляции и саморегуляции активности личности**
<http://www.bestreferat.ru/files/17/bestreferat-319717.docx>
 Год публикации: 2016. Тип публикации: реферат.
<http://www.bestreferat.ru/files/17/bestreferat-319717.docx>
<http://www.bestreferat.ru/files/17/bestreferat-319717.docx>
[Показать заимствования \(7\)](#)
- 1.71%
- 12. Дипломная работа: Конфликт как фактор формирования отклонений в поведении военнослужащих** (<http://www.bestreferat.ru/files/51/bestreferat-209251.docx>)
 Год публикации: 2016. Тип публикации: реферат.
<http://www.bestreferat.ru/files/51/bestreferat-209251.docx>
<http://www.bestreferat.ru/files/51/bestreferat-209251.docx>
[Показать заимствования \(8\)](#)
- 1.52%
- 13. Личностные и ценностные аспекты саморегуляции субъектов образовательного процесса в вузе**
<http://cyberleninka.ru/article/n/lichnostnye-i-tsennostnye-aspekty-samoregulyatsii-subektov-obrazovatel'nogo-protssessa-v-vuze>
 Авторы: Колесникова Екатерина Ивановна.
 Год публикации: 2012. Тип публикации: статья научного журнала.
<http://cyberleninka.ru/article/n/lichnostnye-i-tsennostnye-aspekty-samoregulyatsii-subektov-obrazovatel'nogo-protssessa-v-vuze> (<http://cyberleninka.ru/article/n/lichnostnye-i-tsennostnye-aspekty-samoregulyatsii-subektov-obrazovatel'nogo-protssessa-v-vuze>)
[Показать заимствования \(8\)](#)
- 1.39%
- 14. Саморегуляция как критерий жизнестойкости субъектов образовательного процесса** (<http://cyberleninka.ru/article/n/samoregulyatsiya-kak-kriteriy-zhiznestoykosti-subektov-obrazovatel'nogo-protssessa>)
 Авторы: Ванакова Галина Васильевна.
 Год публикации: 2012. Тип публикации: статья научного журнала.
<http://cyberleninka.ru/article/n/samoregulyatsiya-kak-kriteriy-zhiznestoykosti-subektov-obrazovatel'nogo-protssessa> (<http://cyberleninka.ru/article/n/samoregulyatsiya-kak-kriteriy-zhiznestoykosti-subektov-obrazovatel'nogo-protssessa>)
[Показать заимствования \(8\)](#)
- 1.35%
- 15. Отчет по практике: Деятельность психолога отдела кадров "Центра обеспечения гражданской защиты и пожарной безопасности Амурской области"** (<http://www.bestreferat.ru/files/29/bestreferat-204329.docx>)
 Год публикации: 2016. Тип публикации: реферат.
<http://www.bestreferat.ru/files/29/bestreferat-204329.docx>
<http://www.bestreferat.ru/files/29/bestreferat-204329.docx>
[Показать заимствования \(6\)](#)
- 1.34%
- 16. Курсовая работа: Ценностно-смысловая саморегуляция поведения в юношеском возрасте** (<http://www.bestreferat.ru/files/99/bestreferat-150399.docx>)
 Год публикации: 2016. Тип публикации: реферат.
<http://www.bestreferat.ru/files/99/bestreferat-150399.docx>
<http://www.bestreferat.ru/files/99/bestreferat-150399.docx>
[Показать заимствования \(6\)](#)
- 1.13%
- 17. Специфика целеполагания у студентов с разными типами субъектной регуляции** (<http://cyberleninka.ru/article/n/spetsifika-tselepolaganiya-u-studentov-s-raznymi-tipami-subektnoy-regulyatsii-1>)
 Авторы: Харитонов А. С..
 Год публикации: 2012. Тип публикации: статья научного журнала.
<http://cyberleninka.ru/article/n/spetsifika-tselepolaganiya-u-studentov-s-raznymi-tipami-subektnoy-regulyatsii-1> (<http://cyberleninka.ru/article/n/spetsifika-tselepolaganiya-u-studentov-s-raznymi-tipami-subektnoy-regulyatsii-1>)
[Показать заимствования \(6\)](#)
- 1.13%

18. Специфика целеполагания у студентов с разными типами субъектной регуляции (<http://cyberleninka.ru/article/n/spetsifika-tselepolaganiya-u-studentov-s-raznymi-tipami-subektnoy-regulyatsii>)

Авторы: Харитонов Александр Сергеевна.

Год публикации: 2010. Тип публикации: статья научного журнала.

<http://cyberleninka.ru/article/n/spetsifika-tselepolaganiya-u-studentov-s-raznymi-tipami-subektnoy-regulyatsii> (<http://cyberleninka.ru/article/n/spetsifika-tselepolaganiya-u-studentov-s-raznymi-tipami-subektnoy-regulyatsii>)

[Показать заимствования \(6\)](#)

1.13%

19. Теоретические основы проблемы саморегуляции предметной деятельности и поведения (<http://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskie-osnovy-problemy-samoregulyatsii-predmetnoy-deyatelnosti-i-povedeniya>)

Авторы: Черенева Елена Александровна.

Год публикации: 2010. Тип публикации: статья научного журнала.

<http://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskie-osnovy-problemy-samoregulyatsii-predmetnoy-deyatelnosti-i-povedeniya> (<http://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskie-osnovy-problemy-samoregulyatsii-predmetnoy-deyatelnosti-i-povedeniya>)

[Показать заимствования \(6\)](#)

0.98%

20. Стрессоустойчивость индивидуальности как предмет психолого-педагогического изучения (<http://cyberleninka.ru/article/n/stressoustoychivost-individualnosti-kak-predmet-psihologo-pedagogicheskogo-izucheniya>)

Авторы: ГАЗИЕВА М.З., МАКАЕВА З.В..

Год публикации: 2014. Тип публикации: статья научного журнала.

<http://cyberleninka.ru/article/n/stressoustoychivost-individualnosti-kak-predmet-psihologo-pedagogicheskogo-izucheniya> (<http://cyberleninka.ru/article/n/stressoustoychivost-individualnosti-kak-predmet-psihologo-pedagogicheskogo-izucheniya>)

[Показать заимствования \(4\)](#)

0.96%

21. Курсовая работа: Взаимосвязь склонности к депрессии с типологическими особенностями субъектной регуляции (<http://www.bestreferat.ru/files/41/bestreferat-180141.docx>)

Год публикации: 2016. Тип публикации: реферат.

<http://www.bestreferat.ru/files/41/bestreferat-180141.docx>

(<http://www.bestreferat.ru/files/41/bestreferat-180141.docx>)

[Показать заимствования \(5\)](#)

0.93%

22. Изучение особенностей стилевой саморегуляции у военнослужащих с разным уровнем жизнестойкости (<http://cyberleninka.ru/article/n/izuchenie-osobennostey-stilevoy-samoregulyatsii-u-voennosluzhaschih-s-raznym-urovнем-zhiznestoykosti>)

Авторы: Татьянченко Наталья Петровна.

Год публикации: 2013. Тип публикации: статья научного журнала.

<http://cyberleninka.ru/article/n/izuchenie-osobennostey-stilevoy-samoregulyatsii-u-voennosluzhaschih-s-raznym-urovнем-zhiznestoykosti> (<http://cyberleninka.ru/article/n/izuchenie-osobennostey-stilevoy-samoregulyatsii-u-voennosluzhaschih-s-raznym-urovнем-zhiznestoykosti>)

[Показать заимствования \(4\)](#)

0.93%

23. Системный подход к исследованию саморегуляции субъекта педагогической деятельности (<http://cyberleninka.ru/article/n/sistemnyy-podhod-k-issledovaniyu-samoregulyatsii-subekta-pedagogicheskoy-deyatelnosti>)

Авторы: Гунзунова Бальжима Анатольевна.

Год публикации: 2012. Тип публикации: статья научного журнала.

<http://cyberleninka.ru/article/n/sistemnyy-podhod-k-issledovaniyu-samoregulyatsii-subekta-pedagogicheskoy-deyatelnosti> (<http://cyberleninka.ru/article/n/sistemnyy-podhod-k-issledovaniyu-samoregulyatsii-subekta-pedagogicheskoy-deyatelnosti>)

[Показать заимствования \(5\)](#)

0.89%

24. Особенности саморегуляции произвольной активности студентов (<http://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-samoregulyatsii-proizvolnoy-aktivnosti-studentov>)

Авторы: Шабаловская М. В..

Год публикации: 2010. Тип публикации: статья научного журнала.

<http://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-samoregulyatsii-proizvolnoy-aktivnosti-studentov>

(<http://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-samoregulyatsii-proizvolnoy-aktivnosti-studentov>)

[Показать заимствования \(4\)](#)

0.88%

25. Понятие «Саморегуляция»: терминология и основные подходы
(<http://cyberleninka.ru/article/n/ponyatie-samoregulyatsiya-terminologiya-i-osnovnye-podhody>)

Авторы: Батоцыренов Валерий Батожаргалович.

Год публикации: 2011. Тип публикации: статья научного журнала.

<http://cyberleninka.ru/article/n/ponyatie-samoregulyatsiya-terminologiya-i-osnovnye-podhody>

(<http://cyberleninka.ru/article/n/ponyatie-samoregulyatsiya-terminologiya-i-osnovnye-podhody>)

Показать заимствования (5)

0.85%

26. Дипломная работа: Личностные детерминанты нервно-психической устойчивости у представителей стрессогенной профессии
(<http://www.bestreferat.ru/files/56/bestreferat-147956.docx>)

Год публикации: 2016. Тип публикации: реферат.

<http://www.bestreferat.ru/files/56/bestreferat-147956.docx>

(<http://www.bestreferat.ru/files/56/bestreferat-147956.docx>)

Показать заимствования (5)

0.81%

27. Внутренняя деятельность выбора в ситуации профессионального самоопределения
(<http://dlib.rsl.ru/loader/view/01002735678?get=pdf>)

Авторы: Овчинникова, Оксана Владимировна.

Год публикации: 2004. Тип публикации: автореферат диссертации.

<http://dlib.rsl.ru/loader/view/01002735678?get=pdf> (<http://dlib.rsl.ru/loader/view/01002735678?get=pdf>)

(<http://dlib.rsl.ru/loader/view/01002735678?get=pdf>)

Показать заимствования (4)

0.76%

28. Специфика ценностей юношей и девушек, склонных к «Интернет-зависимости», в аспекте саморегуляции деятельности
(<http://cyberleninka.ru/article/n/spetsifika-tsennostey-yunoshey-i-devushek-sklonnyh-k-internet-zavisimosti-v-aspekte-samoregulyatsii-deyatelnosti>)

Авторы: Захарова Ирина Михайловна.

Год публикации: 2014. Тип публикации: статья научного журнала.

<http://cyberleninka.ru/article/n/spetsifika-tsennostey-yunoshey-i-devushek-sklonnyh-k-internet-zavisimosti-v-aspekte-samoregulyatsii-deyatelnosti>

(<http://cyberleninka.ru/article/n/spetsifika-tsennostey-yunoshey-i-devushek-sklonnyh-k-internet-zavisimosti-v-aspekte-samoregulyatsii-deyatelnosti>)

(<http://cyberleninka.ru/article/n/spetsifika-tsennostey-yunoshey-i-devushek-sklonnyh-k-internet-zavisimosti-v-aspekte-samoregulyatsii-deyatelnosti>)

Показать заимствования (4)

0.73%

29. Возможности социально-психологического тренинга в ходе подготовки к работе в экстремальных условиях
(<http://cyberleninka.ru/article/n/vozmozhnosti-sotsialno-psihologicheskogo-treninga-v-hode-podgotovki-k-rabote-v-ekstremalnyh-usloviyah>)

Авторы: Газизова Р. К..

Год публикации: 2013. Тип публикации: статья научного журнала.

<http://cyberleninka.ru/article/n/vozmozhnosti-sotsialno-psihologicheskogo-treninga-v-hode-podgotovki-k-rabote-v-ekstremalnyh-usloviyah>

(<http://cyberleninka.ru/article/n/vozmozhnosti-sotsialno-psihologicheskogo-treninga-v-hode-podgotovki-k-rabote-v-ekstremalnyh-usloviyah>)

(<http://cyberleninka.ru/article/n/vozmozhnosti-sotsialno-psihologicheskogo-treninga-v-hode-podgotovki-k-rabote-v-ekstremalnyh-usloviyah>)

Показать заимствования (4)

0.7%

Дополнительно

[Общеизвестные фрагменты](#)

[Значимые оригинальные фрагменты](#)

[Библиографические ссылки](#)

[Искать в Интернете](#)