

дений / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М. : Сов. спорт, 2004. – 464 с. : ил.  
**Контактная информация:** ser.selitrenikoff@yandex.ru

УДК 316.37

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ТРАНСФОРМАЦИИ АДАПТИВНОГО СТИЛЯ ПОВЕДЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА В ПРЕОБРАЗУЮЩИЙ СТИЛЬ**

*Елена Федоровна Сердюкова, соискатель,  
Пятигорский государственный лингвистический университет (ПГЛУ)*

### **Аннотация**

В статье проанализированы психологические особенности трансформации адаптивного стиля поведения человека посредством психотренинга. Обоснована возможность преобразования структур интегральной индивидуальности студента в целом через специально организованное воздействие на личностный и социально-психологический уровни.

**Ключевые слова:** психологические особенности, адаптивный стиль, трансформация стиля, психотренинг.

## **PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE TRANSFORMATION OF ADAPTIVE STYLE OF BEHAVIOR OF PERSON INTO MODIFYING STYLE**

*Elena Fedorovna Serdjukova, the competitor,  
Pyatigorsk State Linguistic University*

### **Annotation**

The article analyzes the psychological features of transformation of human adaptive style of behavior by means of psycho training. The opportunity of transformation of structures of integrated individuality of the student as a whole through specially organized influence on personal and socially-psychological levels has been proved.

**Keywords:** psychological features, adaptive style, style transformation, psycho training.

## **ВВЕДЕНИЕ**

Способ взаимодействия каждого человека с окружающей реальностью неповторимо индивидуален, закономерно определен характеристиками всех уровней индивидуальности и, подобно остальным особенностям, также обладает вариативностью. Для обозначения этого способа в дифференциальной психологии используют понятие «стиль» [4, с. 107].

Изучение стиля жизни человека, и особенно его проявлений при столкновении с жизненными трудностями, позволяет прогнозировать поведение человека в затруднительных, экстремальных и конфликтных ситуациях [1].

Однако при всем многообразии человеческой индивидуальности и вариативности способов преодоления жизненных сложностей все формы выхода из затруднительных жизненных ситуаций можно объединить в два основных направления:

- стремление справиться с ситуацией, найти социально приемлемые формы совладения с ней, преобразовать окружающую действительность для достижения своей жизненной цели (преобразующий стиль);
- принятие ситуации, адаптация к ней, пересмотр собственных установок, жизненных целей и ценностей (адаптивный стиль) [2].

## **ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

В Пятигорской психологической школе под руководством В.В. Белоуса было инициировано экспериментальное исследование, ставящее одной из своих основных целей установление возможности трансформации адаптивного стиля человеческого поведения

в преобразующий стиль путем использования активных коррекционно-развивающих психотехник. В исследовании принимали участие студенты первого курса филологического факультета Чеченского государственного университета (всего 88 человек) в возрасте 18-19 лет, проживающие в семьях с различным социокультурным статусом. В целом, исследование включало формирование групп «борцов» и «соглашателей» с использованием ведущей методики (Немов), констатирующий и формирующий эксперименты, анализ общих результатов исследования.

#### АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ КОНСТАТИРУЮЩЕГО ЭКСПЕРИМЕНТА

Констатирующий этап исследования, имеющий своей целью диагностику свойств нейродинамического, психодинамического, личностного и социально-психологического уровней интегральной индивидуальности студентов с различным выходом из затруднительных жизненных ситуаций. Эксперимент позволил выявить значительные различия в структурах интегральной индивидуальности «борцов» и «соглашателей». При статистическом сопоставлении полученных результатов было выявлено 53% достоверных значимых различий между структурами интегральной индивидуальности студентов группы «борцы» и группы «соглашатели». Причем качественный анализ результатов показал, что студенты группы «борцы» характеризуются преобладающим влиянием высших (личностный и социально-психологический) уровней; в то время как в структурах интегральной индивидуальности студентов группы «соглашатели» обнаружен значительный перевес низших (нейродинамический, психодинамический), природных уровней. Так, статистически значимые различия на личностном уровне по показателю «общая интернальность» ( $p < 0,01$ ) говорят о склонности представителей группы «борцов» считать, что все важные события в их жизни происходят в результате их собственных действий, они способны управлять происходящим. В то же время представители группы «соглашателей» чаще склонны обвинять себя в происходящих с ними неприятностях («интернальность в области неудач» при  $p < 0,01$ ). Студенты-«соглашатели» склонны принимать на себя полную ответственность за события в семейной жизни («интернальность в области семейных отношений» при  $p < 0,01$ ), в то время как представители группы «борцов» чаще склонны считать себя способными оказывать важное влияние на производственные отношения («интернальность в области производственных отношений» при  $p < 0,05$ ).

Так же выявлены статистически значимые различия ( $p < 0,01$ ) между группами «борцов» и «соглашателей» на социально-психологическом уровне. Это свидетельствует о том, что студенты группы «борцы» обладают высокой степенью стремления настаивать на своем, доказывать преимущество своих взглядов и убеждений, проявлять при этом настойчивость, находить оптимальное сочетание выгод и потерь.

Интерпретация тех же результатов характеризует представителей группы «соглашатели» как стремящихся избегать излишней напряженности, щадить чувства другого человека, успокаивать оппонента, поступаться своими интересами с целью сохранения отношений, перекладывать на другого ответственность за решение спорного вопроса.

#### МЕТОДЫ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ ФОРМИРУЮЩЕМ ЭКСПЕРИМЕНТЕ

Учитывая полученные при исследовании результаты, нами было выдвинуто предположение о необходимости оказания организованного психологического воздействия на свойства высших уровней интегральной индивидуальности студентов группы «соглашатели», которое будет способствовать достижению внутренней согласованности личности студента, актуализации внутреннего потенциала, повышению степени успешности в различных сферах жизнедеятельности и, напротив, снижению уровня уязвимости при решении затруднительных жизненных задач. Таким образом, коррекционно-развивающая программа должна состоять из психотехнологий, способных оказать эффективное преобразующее воздействие на Я-концепцию студента-«соглашателя» в целом, которую мож-

но определить как «совокупность представлений индивида о себе, включающую убеждения, оценки и тенденции поведения» [2].

Организация и проведение формирующего эксперимента представляли собой систему взаимосвязанных циклов тренинговых занятий, реализованных в три основных этапа, причем каждый цикл имел относительно самостоятельную цель и направленность коррекционно-развивающих психотехнологий. Из общего числа «соглашателей» были сформированы две группы – экспериментальная и контрольная. Тренинговая программа была реализована в экспериментальной группе.

На первом этапе проводилась мощная и энергетически насыщенная работа с самооценкой, ориентированная на коррекцию таких ее измерений как дифференцированность, высота, адекватность. Самооценка складывается в детстве, но продолжает трансформироваться на протяжении всей жизни человека под влиянием внешних оценок, которые, интериоризуясь, преобразуются в относительно устойчивое отношение человека к самому себе. Результаты эксперимента показали, что сознательное преобразование самооценки возможно, однако полученный эффект может характеризоваться устойчивостью только при условии, что человек достиг определенного уровня интеллектуального развития, а также оценивает себя намного выше своих реальных достижений и возможностей, таким образом самомотивируя себя на достижение желаемого результата.

На втором этапе использовались психотехники целеустроительного характера, позволяющие прояснить собственные цели, ценности и желания; отработывались навыки позитивного целеполагания и саморегуляции, основанные на рациональных и интуитивных механизмах; осуществлялось программирование успеха посредством образов, ритуалов, слов и символов. На этом же этапе проводилась работа по формированию навыков распознавания и оспаривания иррациональных, автоматических мыслей, приводящих к возникновению негативных эмоций и низкой самооценки; отработывалось высвобождение дополнительной энергии, позволяющей решать проблемные ситуации с меньшими энергетическими затратами.

Третий этап был посвящен работе по овладению навыками уверенного поведения [6]. Под уверенным поведением понимают «способность человека выдвигать и претворять в жизнь собственные цели, потребности, желания, притязания, интересы, чувства в отношении своего окружения» [9]. Программа тренинга включала использование деловых и ролевых игр, интерактивных лекций, групповых дискуссий; применялись работа в малых группах, письменные упражнения, психогимнастика, отработка уверенного поведения в нетренинговой среде.

Повторная диагностика участников эксперимента показала значительную трансформацию структур интегральной индивидуальности студентов-«соглашателей» экспериментальной группы. Сравнение факторных структур интегральной индивидуальности экспериментальной и контрольной групп выявило значительное преобладание высших уровней над низшими в экспериментальной группе, в то время как в контрольной группе таких изменений не наблюдается, напротив, сохраняется преобладание низших, природных уровней над высшими, что было установлено констатирующим экспериментом на начальном этапе исследования.

#### ОБЩИЕ ВЫВОДЫ

Анализ результатов исследования полностью подтвердил предварительную гипотезу о возможности оказания действенного влияния на структуры индивидуальности студентов посредством психотренинга. Сопоставительный анализ результатов диагностики структур интегральной индивидуальности студентов-«соглашателей», прошедших курс коррекционно-развивающих тренингов, показал определенные положительные изменения. Структуры ИИ студентов экспериментальной группы стали более уплотненными и упорядоченными, обнаружен значительный перевес облических зависимостей над орто-

гональными, что свидетельствует о большем приспособительном потенциале студентов данной группы. Подобные изменения в структурах интегральной индивидуальности студентов-«согласителей» контрольной группы не обнаружены.

Кроме того, установлено, что изменения, достигаемые посредством тренинга на высших уровнях интегральной индивидуальности, неустойчивы и полностью зависят от проявлений воли и настойчивости человека, поддерживаются положительной мотивацией и прямо пропорциональны значимости желаемых человеком достижений.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Адлер, А. Наука жить / А. Адлер. – Киев : Port-Royal, 1997. – 285 с.
2. Дифференциальная психология : учебное пособие / Под ред. С.К. Нартова-Бочавер. – М. : Флинта, Московский психолого-социальный институт, 2003. – 280 с.
3. Белоус, В.В. Системное познание индивидуальности человека : коллективная монография / В.В. Белоус, И.В. Боязитова ; Пятигорский гос. лингвистич. университет. – Пятигорск : [б.и.], 2009. – 266 с.
4. Боязитова, И.В. Особенности структур интегральной индивидуальности у студентов с различной адаптированностью к требованиям высшей школы / И.В. Боязитова, Нгуен Кхак Тхан, В.В. Белоус // Тезисы докл. Третьего Международного Конгресса. Симпозиум 8 : Интегральная антропология. Когнитивная психология. Этнопсихология. – Пятигорск, 2001. – С. 29-32.
5. Каменюкин, А.Г. Антисресс-тренинг / А.Г. Каменюкин, Д.В. Ковпак. – 2-е изд. – СПб. : Питер, 2008. – 224 с. : ил. – (Серия «Эффективный тренинг»).
6. Мастер-класс. Тренинги / Под ред. Игорь Вагин, Павла Репнинская. – М. : АСТ : Астрель : транзиткнига, 2005. – 271 с. : ил.
7. Ли, Д. Практика группового тренинга : пер. с англ. / Д. Ли. – 3-е изд. – СПб. : Питер, 2009. – 224 с. : ил. – (Серия «Эффективный тренинг»).
8. Прихожан, А.М. Психология неудачника. Тренинг уверенности в себе / А.М. Прихожан. – 2-е изд. – СПб. : Питер, 2009. – 240 с. : ил. – (Серия «Эффективный тренинг»).
9. Старшенбаум, Г.В. Аддиктология : психология и психотерапия зависимостей / Г.В. Старшенбаум. – М. : Изд-во «КОГИТО-ЦЕНТР», 2006. – 367 с. – (Серия «Клиническая психология»).

**Контактная информация:** [hellin33@mail.ru](mailto:hellin33@mail.ru)

УДК 796.07

### **ПРОФЕССИОНАЛЬНО НАПРАВЛЕННАЯ МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КУРСАНТОВ РАДИОЭЛЕКТРОННЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ ВОЕННОГО ВУЗА**

*Вячеслав Владимирович Титов, преподаватель,*

*Филиал Военно-Космической академии имени А.Ф. Можайского,*

*(Филиал ВКА им. А.Ф. Можайского),*

*Кубинка, Московская область,*

*Анатолий Борисович Куделин, кандидат педагогических наук, профессор,  
Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма  
(СГАФКСТ)*

#### **Аннотация**

В статье представлены результаты экспериментальной оценки комплексной методики формирования профессионально-прикладной физической культуры личности курсантов радиоэлектронных специальностей военного вуза.

**Ключевые слова:** курсанты военного вуза, профессионально-прикладная физическая куль-