

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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГИИ

ЯКОВЛЕВА АЛЕНА ИГОРЕВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ЮНОШЕЙ
ПРИЗЫВНОГО ВОЗРАСТА К ВОИНСКОЙ СЛУЖБЕ

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы

Психологическое консультирование

Обучающийся

Руководитель

доцент каф. психол., канд. пед. наук
(должность, ученая степень, ученое звание)

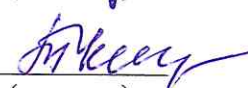
Нормоконтролер


(подпись)

А.И. Яковлева
(инициалы, фамилия)


(подпись)

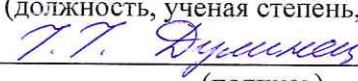
Н.В. Суворова
(инициалы, фамилия)


(подпись)

Т.В. Колпакова
(инициалы, фамилия)

Допускается к защите

И.о. зав. кафедрой психологии

канд. психол. наук
(должность, ученая степень, ученое звание)

(подпись)

«04» июля 2025 г.

Красноярск 2025

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

Факультет психологии

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы Психологическое консультирование

Выпускающая кафедра психологии

ЗАДАНИЕ

на выпускную квалификационную работу

Студентке Яковлевой Алене Игоревне группы 151-пк

(Ф.И.О. полностью)

1. Тема выпускной квалификационной работы « Особенности психологической готовности юношей призывного возраста к военной службе»

утверждена приказом по институту от « 29 » 04 2025 г. № 59/1-40 на основании решения заседания выпускающей кафедры психологии Протокол от « 24 » апреля 2025 г., № 8

2. Срок сдачи выпускной квалификационной работы « 04 » июля 2025г.

3. Содержание выпускной квалификационной работы: Введение; I Теоретико-методологические основы исследования психологической готовности к военной службе в юношеском возрасте; II Эмпирическое исследование психологической готовности к военной службе у юношей призывного возраста; Заключение.

4. Консультанты по разделам выпускной квалификационной работы: нет.

5. График выполнения выпускной квалификационной работы.

06.02.25-14.02.25 - анализ научной литературы по теме исследования.

15.02.25-22.02.25 - формулирование выводов, оформление главы I.

28.04.25-07.05.25 - сбор первичных эмпирических данных.

08.05.25-14.05.25 - анализ результатов исследования.

15.05.25-29.05.25 - формулирование выводов, оформление работы.

Дата выдачи задания « 04 февраля » 2025 г.

Руководитель выпускной квалификационной работы _____ Н.В. Суворова

(подпись)

(инициалы, фамилия)

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

Факультет психологии

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы Психологическое
консультирование

Выпускающая кафедра психологии

РЕЦЕНЗИЯ

на выпускную квалификационную работу

студентка Яковлевой Алёны Игоревны группы 151-пк

на тему «Особенности психологической готовности юношей призывного
возраста к воинской службе»

Выпускная квалификационная работа бакалавра выполнена на 54 страницах, содержит приложения на 13 страницах.

Исследование подчеркивает важность изучения готовности молодых людей к выполнению воинского долга, что имеет прямое отношение к вопросам национальной безопасности и обороноспособности страны. Структура исследования полностью соответствует требованиям, которые были предъявлены к выпускной квалификационной работе. Формулировка проблемы, цель работы, проведение эмпирического анализа и обоснования вывода – выполнены в чёткой и логической последовательности.

Выводы и рекомендации основаны на тщательном анализе теоретических концепций и эмпирических данных, обладают практической значимостью и могут быть эффективно применены в профилактике для юношей, готовящихся к воинской службе.

В своей работе, Яковлева А.И., провела всесторонний анализ трудов отечественных и зарубежных авторов, теоретическая база тщательно подобрана и обоснована, библиографический список отличается полнотой и актуальностью. Работа оформлена в соответствии с требованиями к ВКР. Таблицы и графики представлены чётко и информативно, что способствует эффективному восприятию и пониманию изложенного материала.

Одно из важных достоинств исследования выделяется высокая актуальность выбранной темы. Учитывая последние военные события, на вооруженные силы РФ оказывается серьезное воздействие, тем самым, предъявляя особые требования к адаптационному потенциалу будущего солдата, его индивидуальным и личностным характеристикам.

В работе были обнаружены отдельные незначительные погрешности стилистического характера, однако они не снижают ценность квалификационной выпускной работы Яковлевой А.И. и призваны в первую очередь обратить ее внимание на важность более детального описания не только результатов, но и процедуры исследования. Яковлева А.И. показала высокий уровень сформированности компетенций: УК-6, УК-8, УК-9, ОПК-1, ОПК-3, ОПК-7, ПК-1, ПК-2, ПК-3, ПК-4, ПК-5, ПК-6.

Для повышения готовности к воинской службе, целесообразно внедрить в практику психологические рекомендации, для юношей, готовящихся к воинской службе.

Выпускная квалификационная работа соответствует всем установленным требованиям к выпускным квалификационным работам и может быть рекомендована к защите на заседании Государственной экзаменационной комиссии. Работа заслуживает оценки «отлично», а ее автор заслуживает присвоения квалификации бакалавр.

Рецензент выпускной квалификационной работы

Пуگاцкий Михаил Владимирович, кандидат философских наук, доцент, Почётный работник высшего профессионального образования Российской Федерации, полноправный член Российского Психологического Общества, педагог-психолог ЧПОУ «Красноярский кооперативный техникум экономики, коммерции и права»

« 02 » июля 2025 г.
(подпись рецензента)



С рецензией ознакомлен

Яковлева А.И. Яков

04.07.2025

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

Факультет психологии

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы Психологическое консультирование

Выпускающая кафедра психологии

ОТЗЫВ

на выпускную квалификационную работу

Студентки Яковлевой Алены Игоревны группы 151-пк

(Ф.И.О. полностью)

на тему: «Особенности психологической готовности юношей призывного возраста к воинской службе»

Выпускная квалификационная работа бакалавра выполнена на 54 страницах, приложения на 13 стр.

1. Актуальность и значимость темы обусловлена важностью и значимостью изучения готовности молодых людей к воинской службе, так как это связано с национальной безопасностью страны. Изменение статусно-ролевого положения призывника сказывается на повышении эмоционального напряжения. возникает состояние растерянности и неопределенности, связанные с отсутствием профессиональных знаний, умений и навыков. Это способствует снижению готовности к службе в армии.

2. Логическая последовательность: работа выстроена в соответствие с этапами исследования.

3. Аргументированность и конкретность выводов и предложений: выводы сформулированы поверхностно, не в полной мере отражают сущность разделов диплома.

4. Полнота проработки литературных источников: объем и качество литературных источников соответствует заявленной теме, представлено много неактуальных источников литературы.

5. Качество общего оформления работы, таблиц, иллюстраций: иллюстративный материал адекватно отражает результаты исследования. Рисунки и таблицы выполнены аккуратно, расположены в тексте последовательно и логично содержанию.

6. Положительные стороны работы: проведен всесторонний анализ проблемы, выявлены особенности, связанные с уровнем готовности к службе в армии.

7. Уровень самостоятельности при работе над темой выпускной квалификационной работы: работа выполнена самостоятельно на всех этапах.

8. Недостатки работы: сомнительна новизна и целесообразность исследования. Корреляционный анализ требует психологической интерпретации и описания.

Рекомендации сформированы поверхностно, без учета результатов исследования. В тексте много стилистических ошибок, некоторые предложения не согласованы.

9. Оценка сформированности компетенций УК-1, УК-2, УК-3, УК-4, УК-5, УК-7, УК-10, УК-11, ОПК-2, ОПК-5, ОПК-6, ОПК-8, ОПК-9, ПК-1, ПК-2, ПК-3, ПК-4, ПК-5, ПК-6, ПК-7 ,отработанных обучающимся при работе над темой выпускной квалификационной работы: все заявленные компетенции отработаны в полном объеме на среднем уровне

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

(оценка прописью).

Руководитель выпускной квалификационной работы Суворова Наталия Владимировна, доц. каф. психологии, канд. педагогических наук
(Ф.И.О. должность, ученая степень, ученое звание)

« 4. » 07 2025г.


(подпись руководителя)

С отзывом ознакомлена

Андреева А.И. Инг

04.07.2025

znanium.com

электронно-библиотечная система

Обработан файл: **ДИПЛОМ Яковлева 03.07.2025.docx**.

Год публикации: 2025.

Оценка оригинальности документа - 89.62%

Просмотр заимствований в документе

Время выполнения: 42 секунд

Источники

Яковлев А.И.

04.07.2025.

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

Согласие

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

1. Я, Яковлева Анна Игоревна

(фамилия, имя, отчество полностью)

студент (ка) группы 151-ПК факультета психологии Автономной некоммерческой организации
высшего образования «Сибирский институт бизнеса, управления и психологии» (далее – АНО ВО
СИБУП), разрешаю АНО ВО СИБУП воспроизводить и размещать (доводить до всеобщего
сведения) в полном объеме написанную мною в рамках выполнения образовательной программы
выпускную квалификационную работу бакалавра на тему

Особенности психологической готовности к жизни взрослого человека
в семейной системе

(наименование работы)

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

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

«4» июня 2015 г.

Я.И.

(подпись)

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа 54 с., таблиц 2, рисунок 1, источников 36, приложений 3.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ, АДАПТАЦИЯ, ТРЕВОЖНОСТЬ, ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.

Цель работы – изучить и выявить особенности психологического благополучия юношей призывного возраста в зависимости от уровня готовности к военной службе.

Проведено изучение особенностей психологического благополучия юношей призывного возраста, в зависимости от уровня готовности к военной службе, состоящих на учете в военкомате г. Красноярск.

С этой целью проведены исследования с использованием психодиагностических методик: опросник общего психологического благополучия «Шкала психологического благополучия» К. Рифф; анкета «Ваше отношение к службе в Вооружённых силах» Н.И. Евсюковой.

Выявлены особенности психологического благополучия юношей в возрасте от 17 до 23-х лет, в зависимости от уровня готовности к военной службе.

Достоверность полученных в исследовании данных оценена с помощью качественного, количественного и корреляционного анализа.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
I ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К ВОИНСКОЙ СЛУЖБЕ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ	15
1.1 Понятие готовности к воинской службе как социально-психологическая проблема	15
1.2 Особенности психологического благополучия в юношеском возрасте	20
1.3 Особенности готовности к воинской службе в зависимости от психологического благополучия	25
II ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К ВОИНСКОЙ СЛУЖБЕ У ЮНОШЕЙ ПРИЗЫВНОГО ВОЗРАСТА	32
2.1 Организация исследования и описание методик	32
2.2 Анализ результатов исследования	39
2.3 Психологические рекомендации по повышению готовности к воинской службе у юношей призывного возраста	46
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	54
Приложение	

ВВЕДЕНИЕ

Готовность к воинской службе представляет собой комплексное явление, включающее как физические, так и психологические аспекты, которые требуют глубокого изучения и анализа. В контексте современной действительности, проблема формирования психологической готовности к службе приобретает особую значимость, поскольку она связана с эффективностью выполнения гражданских и военных обязанностей молодыми людьми.

Учитывая последние военные события, происходящие в мире, на Вооруженные силы оказывается серьезное воздействие, тем самым, предъявляя особые требования к адаптационному потенциалу будущего солдата, его индивидуальным и личностным характеристикам. У призывников происходит изменение статусно-ролевого положения, повышаются эмоциональные, информационные и физические нагрузки, возникает состояние растерянности и неопределенности, связанные с отсутствием профессиональных знаний, умений и навыков, преобладанием пониженного фона настроения и отрицательных эмоций, разлукой с родными людьми и привычным окружением. Важным моментом психологической готовности к военной службе является то, что она носит социально обусловленный характер и определяется степенью вовлеченности самих призывников в деятельность, способствующую формированию необходимых воинских качеств

Поэтому необходима разработка комплекса мероприятий, направленных на: психологическое сопровождение лиц призывного возраста с учётом их личностных особенностей, социально-демографических факторов; формирование у призывников осознанного и позитивного образа Вооружённых Сил Российской Федерации, а также на их психологическое благополучие.

На протяжении нескольких десятилетий в разных областях психологической науки изучают психологическую готовность человека к разным видам деятельности, включая воинскую службу. К числу

исследователей относятся, в частности, А.Д. Глоточкин, М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович и другие учёные.

Данная работа опирается также на теоретические концепции и исследования известных ученых, таких как: С.Л. Грешников, Л.М. Кузнецова, Г.Е. Приоров, М.П. Коробейникова, П.А. Корченний, Т.В. Маркелова, А.М. Столяренко, В.В. Сысоева, В.Т. Юсова на современные научные статьи, освещающие последние тенденции и исследования в области психологии, педагогики и социологии, связанные с психологической готовностью к воинской службе. Каждый из этих авторов внес свой вклад в понимание механизмов формирования психологической готовности к воинской службе.

Проблематика психологической готовности юношей призывного возраста к воинской службе является актуальной в контексте современной социальной реальности. Актуализация данной темы обусловлена несколькими ключевыми факторами.

Во-первых, исследование подчеркивает важность изучения готовности молодых людей к выполнению воинского долга, что имеет прямое отношение к вопросам национальной безопасности и обороноспособности страны.

Как отмечает Л.А. Кандыбович и М.И. Дьяченко готовность к воинской службе формируется через комплекс когнитивных, эмоциональных и мотивационных процессов, влияющих на психологическое состояние индивида. Это позволяет рассматривать проблему через призму психофизиологических аспектов адаптации личности к специфическим условиям службы [8].

Во-вторых, рассмотрение психологического благополучия как интегрального показателя качества жизни молодых людей становится особым в условиях современных социальных изменений. Исследования, проведенные, Э.Л. Кузнецовой показывают, что уровень психологического благополучия влияет на способность личности эффективно справляться с трудностями и стрессовыми ситуациями, включая выполнение обязанностей воинской службы. Поэтому изучение особенностей психологического благополучия помогает глубже понять механизмы формирования устойчивого

личностного роста и повышения адаптивности молодежи к будущей воинской службе [15].

Кроме того, Я. А. Шапошникова и О. В. Бессчётнова акцентируют внимание на важности формирования гражданской идентичности и патриотизма, высокого чувства гордости за принадлежность к России у молодого поколения, что неразрывно связано с готовностью к защите Родины [31].

Также стоит отметить вклад А. А. Максименко, И. С. Шаповалова которые исследовали особенности социальной адаптации и развития личности в различных возрастных группах. Их труды позволяют лучше понять динамику изменений в восприятии воинской службы молодыми людьми, а также выявить ключевые факторы, влияющие на формирование позитивного отношения к службе [18].

Таким образом, изучение психологической готовности юношей к воинской службе представляет собой значимый аспект для разработки практических рекомендаций по улучшению условий подготовки молодежи к выполнению своего гражданского долга, а также способствует пониманию роли воинской службы в формировании зрелого и гармоничного общества.

Цель данной выпускной квалификационной работы: изучить и выявить особенности психологического благополучия юношей призывного возраста в зависимости от уровня готовности к воинской службе.

В качестве гипотезынами выдвинуто следующее предположение: юноши призывного возраста, готовые к службе в Вооружённых силах, имеют более высокий уровень психологического благополучия, чем юноши не готовые пойти в армию.

Объектом исследования выступает психологическая готовность к воинской службе.

Предмет исследования: особенности психологической готовности юношей призывного возраста к воинской службе.

Для достижения поставленной цели определили следующие задачи:

1. Изучить подходы к понятию психологической готовности к воинской службе.

2. Проанализировать компоненты психологического благополучия юношей призывного возраста.

3. Подобрать методы исследования, организовать эмпирическое исследование психологической готовности юношей призывного возраста к воинской службе.

4. Проинтерпретировать результаты, сформулировать выводы.

5. Разработать практические рекомендации по повышению уровня психологической готовности юношей призывного возраста к воинской службе.

На сегодняшний день существует недостаток эмпирически обоснованных данных о психологической готовности юношей призывного возраста к воинской службе. Несмотря на значительное количество исследований, посвященных изучению отдельных аспектов воинской службы и психологического благополучия, целостная картина их взаимного влияния остается недостаточно изученной.

В частности, неясно, каким образом готовность к службе сказывается на уровне удовлетворенности жизнью, самоуважении и общем эмоциональном состоянии молодых людей. С другой стороны, вопрос о том, как уровень психологического благополучия влияет на формирование готовности к исполнению воинских обязанностей, также требует дополнительного анализа.

Проблема данного исследования заключается в необходимости выявления и теоретического осмысления психологической готовности юношей призывного возраста к воинской службе, для более углубленного понимания механизмов формирования устойчивых жизненных установок, и способствовать разработке эффективных мер по поддержке и развитию потенциала молодых людей в рамках выполнения ими своего гражданского долга.

Рассмотрим основные источники, которые внесли вклад в разработку данной проблематики психологической готовности юношей к воинской службе.

По мнению исследователей, готовность к прохождению воинской службы зависит от престижа этой службы и доверия граждан к этому институту.

С 1990-х годов произошли кардинальные изменения, которые привели к снижению престижа и авторитета Вооружённых сил Российской Федерации, а постоянные реформы армии негативно влияют на имидж, образ и статус военнослужащих [18]. В современных условиях проблема подготовки молодых людей к воинской службе актуальна и значима. Ученые выделяют различные факторы, которые влияют на формирование отношения и готовности молодёжи к службе. Некоторые объективные факторы, которые снижают желание молодёжи проходить военную службу: последствия экономического кризиса, деформация общественных ценностно-нормативной и ценностно-смысловой сфер, особенности прохождения службы, такие как «горячие точки» и неуставные отношения («дедовщина» и другие) [26].

И здесь следует отметить, что, по исследованию Всероссийского центра изучения общественного мнения 2020 г., ситуация меняется. Так, по данным опроса родителей мальчиков-подростков допризывного возраста (потенциально вовлеченные), 44 % считают, что каждый мужчина должен пройти службу в армии, а 68 % из этой группы хотели бы, чтобы их сын служил в армии. Около половины срочников, которые отслужили в армии, сказали, что стало меньше неуставных отношений. В числе субъективных причин – страх родителей и призывников за жизнь и здоровье [26].

Кузнецова Э.Л. выделяет ряд индивидуально-психологических особенностей, среди которых пассивность и низкий уровень социальной ответственности, и другие [15]. Вместе с тем, происходящие сегодня в военно-политической сфере сложные процессы «устанавливают императив значимости ценностей, ценностного отношения в подготовленности к исполнению воинского долга» [13], а военная служба в новых российских реалиях становится важным элементом обеспечения безопасности государства, и поэтому подготовка к ней имеет ключевое значение, начиная со школьной скамьи [31].

В конце 2022 года Министерство просвещения Российской Федерации разработало программу школьного образования по начальной военной подготовке, а Министерство науки и высшего образования Российской Федерации – дисциплину по основам военной подготовки, что было обусловлено потребностью в подготовке как можно большего числа юношей, которые будут готовы к действиям при возникновении вооруженного конфликта [6].

Научные статьи, посвящённые проблемам военной психологии и социального самочувствия молодежи, также вносят определённый вклад в изучение отдельных сторон проблемы. Как справедливо отмечают С. Л. Грешников, Г. Е. Приоров, следует учитывать, что готовность к воинской службе «не может быть сформирована только одним мероприятием, она складывается из множества факторов и процессов, которые взаимодействуют между собой» [6].

Работы А. Г. Караяни, Н. И. Козлова, Е. Л. Черняка, О. В. Кашника, И. С. Кона, П. В. Симонова – и их исследования, дополняют картину комплексного подхода к изучению психологической готовности юношей призывного возраста к воинской службе, охватывая различные аспекты — от психологии до образования и социализации.

Кроме этого, появились работы, связанные с изучением психологической готовности к службе в армии юношей из неполных семей (С. В. Ильинский, Е. В. Логутова, Л. Н. Сидорова, Л. А. Тунина).

По результатам исследований, для юношей, воспитывающихся одним родителем, в основном матерью, характерны депрессивно-невротическая симптоматика, пониженный фон настроения, угнетённость, переживание неудач и проблем со сверстниками. Следует отметить, что направленность на военно-профессиональную деятельность у юношей из такого типа семьи выше и расценивается ими как возможность развития и реализации своего потенциала [10].

Таким образом, несмотря на наличие значительных научных достижений в

смежных областях, комплексное исследование психологической готовности юношей призывного возраста к военной службе пока представлено лишь отдельными фрагментами. Настоящая работа направлена на заполнение этого пробела и создание целостной картины, объединяющей различные аспекты данного исследования.

Теоретико-методологическая основа исследования представляет собой совокупность теорий, концепций и методов, на которых базируется исследование. Она определяет ключевые направления анализа, объясняет выбор подходов и инструментов для сбора и обработки данных. Наша, выпускная квалификационная работа позволяет обосновать научную значимость темы, описать методы исследования и определить его рамки.

Для проведения исследования предлагается использовать следующие методы:

1. Анкетирование: сбор данных о готовности к службе и уровне субъективного благополучия с помощью специально разработанных анкет.
2. Тестирование: использование стандартизированных тестов для оценки психологической устойчивости и уровня благополучия.

Методы анализа данных.

Количественный анализ — статистическая обработка анкетных данных для выявления закономерностей и корреляций.

Качественный анализ — интерпретация интервью и наблюдений для понимания глубинных процессов и смыслов.

Выборка и репрезентативность:

- определение целевой аудитории исследования (100 призывников, состоящих на учете в Красноярском военкомате, с разным уровнем образования);

- обеспечение достаточного объема выборки для достоверности результатов.

Этические принципы:

- соблюдение конфиденциальности участников исследования;

- получение информированного согласия перед проведением опроса или интервью.

Для проверки гипотезы и решения поставленных задач был использован комплекс взаимосвязанных методов исследования: обзорно - аналитические и теоретические методы, психодиагностические методики, опросники и шкалы:

1. Опросник общего психологического благополучия «Шкала психологического благополучия» К. Рифф. Оценивает шесть основных компонентов психологического благополучия: автономия, личностный рост, позитивные отношения с окружающими, цели в жизни, самопринятие и управление окружающей средой.

2. Анкета «Ваше отношение к службе в Вооружённых силах» Н. И. Евсюковой направлена на выявление уровня мотивации и отношения учащихся к воинской службе. Диагностирует наличие смысла жизни и отношение к различным жизненным ситуациям, что важно для понимания общей жизненной позиции испытуемых.

Настоящее исследование отличается научной новизной благодаря ряду уникальных аспектов, которые ранее не были предметом глубокого изучения в рамках психологической готовности юношей к воинской службе.

Во-первых, работа предлагает комплексный подход к анализу данных явлений, учитывая, как психологические, так и социально-культурные факторы, влияющие на эту связь. В отличие от предыдущих исследований, где часто рассматривались отдельные аспекты либо готовности к службе, либо психологического благополучия, данное исследование объединяет оба этих аспекта в единую концептуальную рамку.

Во-вторых, научная новизна выражается в применении новых методологических подходов, позволяющих оценить взаимодействие указанных переменных в динамике. Используемые методики учитывают возрастные различия, что делает результаты исследования более репрезентативными и применимыми к кругу молодежи от 17 до 23-х лет.

В-третьих, исследование вносит вклад в расширение теоретической базы,

посвящённой психологической готовности юношей призывного возраста к воинской службе, путём введения новых понятий и категорий, которые уточняют существующие представления о механизме формирования готовности к службе, её влиянии на самооценку и общее чувство удовлетворения жизнью.

Наконец, научная новизна проявляется в предложении практических рекомендаций, направленных на улучшение программ подготовки молодежи к воинской службе с учётом их психологического благополучия. Эти рекомендации основаны на полученных эмпирических данных и могут быть использованы для оптимизации существующих образовательных и воспитательных практик.

Результаты настоящего исследования имеют прикладное значение для различных сфер общественной жизни, в первую очередь для системы военного образования и воспитания, а также для государственной молодежной политики. Практическая значимость работы заключается в:

1. Оптимизации программ подготовки к воинской службе. Учет психологической готовности юношей призывного возраста позволит сделать программы более эффективными, улучшив адаптацию молодых людей к условиям воинской службы.

2. Разработке мероприятий по укреплению здоровья и благополучия. Результаты исследования могут быть использованы для создания и внедрения мероприятий, направленных на укрепление физического и психического здоровья молодежи, что будет способствовать повышению их общей готовности к выполнению воинского долга.

3. Поддержке и развитию патриотического воспитания. Выводы исследования позволят внести корректировки в стратегии патриотического воспитания, ориентированные на формирование позитивного отношения к службе в армии, что в свою очередь укрепит национальную безопасность и обороноспособность государства.

4. Повышение эффективности социальной работы с молодежью.

Результаты исследования могут быть полезны специалистам по работе с молодежью, социальным работникам и психологам, занимающимся поддержкой и развитием молодых людей, направляя усилия на формирование устойчивой мотивации к воинской службе у юношей.

Мы уверены, что результаты исследования найдут применение в практической деятельности различных структур и общественных организаций, занимающихся подготовкой и воспитанием молодежи, а также в сфере военной науки и практики. Полученный материал исследования может быть полезен при изучении будущими психологами таких специализированных дисциплин, как «Психология труда», «Психология стресса», «Психодиагностика», «Психологическое консультирование», «Психологическая коррекция и реабилитация», а также в практике обучения студентов военных вузов.

И могут быть применены в процессе изучения общеобразовательных дисциплин, в том числе «Основ безопасности жизнедеятельности» (раздел «Основы военной службы»), на занятиях внеклассного характера для старшеклассников и студентов, а также в практической деятельности военных психологов, проводящих профессионально-психологический отбор.

I ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К ВОИНСКОЙ СЛУЖБЕ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

1.1 Понятие готовности к воинской службе как социально-психологическая проблема

Воинская служба является важной составляющей социальной жизни общества, поскольку от нее зависит безопасность государства и благополучие каждого гражданина. Вопрос подготовки молодежи к выполнению обязанностей защитника Родины выходит далеко за рамки чисто военной дисциплины — и включает психологические аспекты, касающиеся мотивации, ответственности, психологической устойчивости, социальных установок и личностных качеств молодого поколения [1].

Под готовностью к воинской службе принято понимать совокупность психофизиологических, мотивационных и поведенческих характеристик личности, обеспечивающих успешное выполнение военным служащим боевых задач и способность адаптироваться к условиям службы. Она формируется на основе взаимодействия индивидуальных особенностей личности, воспитания, образования, опыта социализации и общественных ценностей [25].

В рамках нашего исследования мы будем рассматривать готовность к службе преимущественно с точки зрения психологической готовности, которая предполагает наличие устойчивых установок, мотиваций и эмоционально-волевых качеств, необходимых для успешного выполнения обязанностей военнослужащего.

Исторически понятие готовности к воинской службе развивалось параллельно с эволюцией армий и изменением требований к солдатам. В древности основой боевой мощи были физическая сила и выносливость,

поэтому акцент делался преимущественно на физическую подготовку. Однако с развитием технологий и усложнением задач, стоящих перед вооруженными силами, стало очевидно, что одних лишь физических способностей недостаточно. Требуется высокая моральная стойкость, способность к принятию решений в условиях стресса, а также умение действовать в составе команды [25].

Следовательно, готовность к воинской службе — это динамичное и многослойное явление, требующее внимания ко всем аспектам человеческой личности. Развитие и поддержание этой готовности является ключевым элементом обеспечения боеспособности современных вооруженных сил.

В военной психологии проблему психологической готовности будущей деятельности одними из первых изучали М. И. Дьяченко, Л. А. Кандыбович и В. А. Пономаренко, определяя её как психическое состояние, являющееся выражением совокупности интеллектуальных, мотивационных и волевых сторон психики [8]. Это состояние включает убеждения, суждения, отношения, мотивы и чувства личности и является интегральным комплексом разнообразных, связанных между собой элементов.

Психологи расходятся в определении возрастных границ юношеского возраста. Данный возрастной период считается долгим, его разделяют на раннюю юность (15–18 лет) и позднюю (18–21–23 года).

Переход от подросткового к юношескому возрасту связан с резкой сменой внутренней позиции, когда обращенность в будущее становится основной направленностью личности и проблемы выбора профессии, дальнейшего жизненного пути, самоопределения, обретения своей идентичности превращаются в «аффективный центр» жизненной ситуации, вокруг которого вращается вся деятельность, все интересы юноши [19].

В психологических периодизациях Д. Б. Эльконина и А. Н. Леонтьева ведущей деятельностью в юности является учебно-профессиональная деятельность [17].

По мнению Д. И. Фельдштейна, в юношеском возрасте основные виды

деятельности определяются как труд и учение. Важным является то, что в этот период у юношей возникают чувства тревоги и беспокойства, появляется определенная внутренняя кризисность, содержание которой связано именно со становлением, как профессионального, так и личностного, процессов самоопределения, рефлексии, способов самореализации в социальном пространстве [7].

Анализируя многофакторную модель формирования готовности молодежи к военной службе, нельзя недооценивать влияние источников информации на мнение юношей призывного возраста. Согласно проведенному опросу в работе Попова В. В., в 2024 году, важнейшую роль среди них играет социальная сеть «ВКонтакте», которой доверяют и активно пользуются 56,9% молодых людей. Следующими по популярности являются Telegram-каналы — 47,9%, популярность которых обусловлена доступностью оперативной и зачастую закрытой информации, недоступной официальным СМИ. Третье место удерживает телевидение, воспринимаемое как авторитетный источник новостей, однако лишь треть участников исследования обращается именно к нему. Меньшее значение имеют развлекательные платформы, такие как YouTube и TikTok, привлекающие внимание около четверти опрошенных [23].

Таким образом, данные свидетельствуют о высокой значимости цифровых платформ в формировании осведомленности современной молодежи относительно вопросов безопасности и службы в армии и как проблему социально-психологического характера.

Исследование В. В. Попова «Опыт социологического исследования готовности российской молодежи к службе в Вооруженных силах России» показало, что органам государственного управления важно продумать систему работы с молодежью возраста 15–17 лет в целях недопущения у них резкого падения уровня готовности к военной службе. Его исследование показывает, что реальное количество респондентов, испытывающих проблемы со здоровьем, несовместимые с прохождением военной службы, не превышает 7 %, наблюдаемое в ходе исследования количество потенциальных уклонистов

по причине состояния здоровья и психологической неготовности составило 36,5 %. «Основные причины роста числа уклонистов связаны с отсутствием медицинского контроля за состоянием здоровья молодежи призывного возраста и неустойчивой психикой молодых людей, формируемой в условиях инфантильной и бесконкурентной среды» [23, с. 171-172]

По мнению Н. Г. Бондаря, психологическая готовность юношей к воинской службе — это целостное образование, предполагающее высокий уровень развития нравственной, мотивационной, интеллектуальной и волевой сфер. Недостаточный уровень развития одного из компонентов этой системы ведет к искажению других. Особое внимание Бондарь Н. Г. уделил изучению познавательных способностей, нервно-психической устойчивости, агрессии, склонности к доминированию-подчинению, ситуативной и личностной тревожности [7].

Кузнецова Л. Э. считает, что основной целью формирования психологической готовности у допризывников является профилактика развития психической дезадаптации в процессе прохождения военной службы.

По ее мнению, готовность должна включать адекватное понимание долга перед обществом, желание служить Отечеству и стремление соответствовать высоким моральным требованиям [15]

Рындина О. Г. акцентирует внимание на эмоционально-волевых качествах молодых людей, необходимых для преодоления трудностей армейской жизни. Здесь речь идет о способности выдерживать стрессовые ситуации, развивать волевые усилия и устойчивость к внешним воздействиям [26].

Морозова Н. Н. рассматривает проблему с точки зрения личностного роста и самосознания юношей призывного возраста. Автор выделяет значимость осознания своей роли в обществе и формирование чувства личной ответственности за судьбу страны [20].

Военно-патриотическое воспитание рассматривают Е. А. Андреев, С. Н. Томилина и другие и обращают внимание на необходимость профессиональной ориентации и понимания будущими солдатами специфики

профессии военного. Ученые утверждают, что отсутствие четкого представления о предстоящей деятельности снижает уровень готовности и повышает риск дезориентации в армии [1].

Таким образом, понятие готовности к воинской службе охватывает широкий спектр аспектов человеческой личности и представляет собой сложную систему взаимодействующих социально-психологических факторов.

Одной из таких ключевых составляющих готовности является внутренняя мотивация, связанная с осознанием важности своего предназначения. Как показывают исследования, большинство молодых людей испытывают трудности в определении смысла службы и личного вклада в защиту Отечества. Для повышения уровня мотивации необходимы целенаправленные программы информирования и просвещения, направленные на воспитание чувства гордости за свою страну и понимание значимости оборонительных функций вооруженных сил [24].

Кроме того, важно формировать положительное отношение к воинской обязанности путем пропаганды героизма защитников Отечества, ознакомления с историей военных подвигов и традиций русского народа. Примером успешной практики являются тематические мероприятия, посвященные памятным датам истории, дни открытых дверей, встречи с ветеранами и другие формы патриотической работы [31].

Необходимо взять во внимание и психическое состояние будущих солдат, которое оказывает непосредственное влияние на эффективность их деятельности. Подготовка к воинской службе должна учитывать индивидуальные особенности каждого призывника, обеспечивая своевременную диагностику возможных проблем и оказание необходимой помощи. Важно проводить профилактику стрессов, обучение методикам саморегуляции и развития стрессоустойчивости [26]

Отдельное внимание заслуживает процесс адаптации новобранцев к новым условиям жизни и быта. Первые месяцы службы часто сопровождаются кризисами адаптации, связанными с изменением привычного образа жизни,

необходимостью подчиняться строгой дисциплине и ограничением свободы действий. Задача педагогов и командиров заключается в создании условий, способствующих быстрому освоению новых ролей и установлению конструктивных отношений внутри коллектива [21]

Семейная среда играет решающую роль в подготовке детей к исполнению гражданского долга. Родители формируют базовые установки относительно ответственности, мужества, уважения к старшим и другим ценностям, необходимым будущим защитникам. Положительное восприятие семейной атмосферы способствует развитию уверенности в себе, высокой самооценке и доверии к окружающим людям.

Общество также несет ответственность за подготовку молодежи к службе. Школы, учреждения дополнительного образования, молодежные организации и средства массовой информации должны активно вовлекаться в работу по формированию позитивного имиджа армии и популяризацию идеи служения стране [24].

Подводя итог всех, выше перечисленных социально-психологических факторов, проблема готовности к воинской службе остается актуальной и требует комплексного подхода, учитывающего разнообразные социальные, психологические и педагогические аспекты. Необходимость объединения усилий различных институтов общества, включая семью, образовательные учреждения, общественные организации и государственные структуры, очевидна.

1.2 Особенности психологического благополучия в юношеском возрасте

Современная психология уделяет значительное внимание вопросам психологического благополучия подростков и молодёжи, особенно в период юности. Именно этот возраст характеризуется сложными переходными этапами

становления личности, обусловленными биологическими изменениями организма, социальными ожиданиями окружающих и поиском собственного места в мире. Проблема психологического благополучия приобретает особую остроту ввиду повышенной уязвимости молодой личности перед внешними факторами стресса и неопределённости будущего [12]

В рамках нашего исследования рассмотрим ключевые моменты психологического благополучия юношеского возраста, основываясь на трудах известных учёных, таких как М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович, В.А. Пономаренко, М.В. Попов, Э. Эриксон, Л.И. Божович, Д.Б. Эльконин, А.Н. Леонтьев.

Психологическое благополучие понимается как устойчивое состояние внутреннего комфорта, удовлетворенности жизнью, гармоничного функционирования индивида, способствующего достижению поставленных целей и реализации жизненных планов, личных оценках и ощущениях. Оно проявляется в субъективном ощущении счастья, самореализации, гармонии с самим собой и окружающими людьми.

Оно включает три основных компонента:

1. Оценочное благополучие: общее удовлетворение жизнью, которое формируется на основе сравнения реальных достижений с ожиданиями.
2. Эмоциональное благополучие: преобладание положительных эмоций над отрицательными.
3. Экзистенциальное благополучие: чувство осмысленности и цели в жизни.

Эриксон Э. подчёркивает значение этапа юности как периода самоопределения, поиска идентичности и принятия важных решений касательно будущей карьеры и личных отношений. Это время пробуждения сознательного выбора и выстраивания собственной жизненной позиции, которое формирует основы дальнейшей взрослой жизни.

Дьяченко М.И. и Кандыбович Л.А. выделяют важнейшие характеристики психологически благополучного подростка: высокую самооценку, уверенность

в собственных силах, оптимизм, социальную активность, эмоциональную стабильность и независимость от внешних обстоятельств [8].

Климов Е. А. акцентирует внимание на возрастных особенностях психологического состояния юношей, выделяя важные этапы формирования самостоятельности и автономии личности. Важнейшим фактором благополучного прохождения кризиса юности становится поддержка значимых взрослых и сверстников, позволяющая эффективно преодолевать возникающие сложности [14].

Леонтьев А. Н. раскрывает идею о влиянии социума на развитие индивидуальности. Согласно А.Н. Леонтьеву, активное взаимодействие с окружающей средой способствует обретению внутренней целостности и зрелости личности, что создаёт условия для устойчивого психологического равновесия [17].

Минюрова С. А. отмечает, что в жизни юноши происходит своеобразный переворот, который связан с осознанием ряда жизненных противоречий жизни. Чтобы преодолеть некие противоречия юноше необходимо адаптироваться к «взрослой» жизни, принять многие условности, социальные нормы, роли и формы поведения, которые, безусловно, не всегда соответствуют актуальным внутренним установкам человека в данный момент времени. Важный блок характеристики юношеского возраста — это отношение к себе. В данный возрастной период для молодого человека открывается свой внутренний мир, сквозь призму которого оценивается мир внешний. У юношей формируется внутренняя позиция по отношению к себе: «Кто Я?», «Каким Я должен быть? Образ «Я», происходит самоосмысление личности, поиск своей сущности и смысла своего существования, осмысление своих мотивов и ценностей [7].

Важно отметить, что для юношей характерны такие варианты жизненного пути как:— обучение в колледже или вузе, которое позволяет приобрести квалификацию, убедиться в правильности профессионального выбора;— работа, которая даёт материальную независимость, тем самым ускоряя вхождение во взрослость;— служба юношей в армии, где происходит резкая смена образа

жизни, её регламентация, происходит серьезное жизненное испытание – бегство от общества в виде компьютерной/телефонной зависимости, игромания, формирование форм девиантного поведения [25]

Психологи традиционно выделяют ряд основных факторов, оказывающих воздействие на степень психологического благополучия молодых людей. Это в первую очередь самооценка и чувство компетентности, так как формирование положительной самооценки тесно связано с успешным опытом достижения целей и признанием достижений близкими людьми [10].

Помимо самооценки идет и социальная поддержка близких людей, друзей и учителей, которая помогает снизить уровень тревожности и улучшает самочувствие юноши. Регулярное общение и наличие доверенных лиц способствуют созданию благоприятного психологического климата. А также наличие чётких жизненных перспектив и убеждённость в значимости своих поступков помогают молодому человеку легче переживать жизненные испытания и находить удовлетворение в повседневной активности [9].

Большое влияние на эмоциональное состояние и общее настроение юношей оказывают здоровье и физическая активность, которые способствует снижению риска возникновения депрессивных состояний и укреплению общего самочувствия.

Молодёжь сталкивается с множеством ситуаций, связанных с неопределённостью и риском. Способность успешно решать возникшие проблемы значительно влияет на качество жизни и позволяет избежать негативных последствий хронического стресса. К основным факторам относят отсутствие угроз физической и психологической безопасности, которые существенно влияют на внутренний комфорт юношей. Возможность рассчитывать на помощь и поддержку уменьшает страх перед жизненными ситуациями и делает личность сильнее [30].

Качество межличностных связей, дружеских контактов и романтических отношений заметно влияют на эмоциональное состояние.

Выбор учебного заведения и профессии играет также определенную роль в

обеспечении стабильности и перспективы дальнейшего роста.

Эльконин Д.Б. и Божович Л.И. обращают особое внимание на динамику когнитивного и социального развития в юношестве, подчеркивая тесную связь интеллектуального роста и личностного созревания. Они отмечают важность непрерывного приобретения нового опыта, позволяющего молодому человеку расширять горизонты восприятия мира и глубже познавать самого себя [8].

Итак, исследование психологического благополучия юношеского возраста свидетельствует о многообразии факторов, формирующих данное состояние. Осознанность, целеполагание, социальная поддержка, физическое здоровье и способность управлять эмоциями определяют успех в достижении комфортного существования и возможности полноценно реализовать потенциал.

В условиях современной действительности особенно важным представляется развитие личностных ресурсов, повышающих сопротивляемость негативным факторам среды и стимулирующих внутренние ресурсы человека. Работа над формированием устойчивых положительных представлений о самом себе и развитии доверия к миру обеспечит прочную базу для счастливого и продуктивного будущего каждой отдельной личности и всего общества в целом. А методами для поддержания оптимального психологического состояния могут выступать:

- развитие навыков самоконтроля и самоуправления;
- повышение уровня осознанности и ответственности;
- стимулирование активной познавательной деятельности;
- обучение эффективным стратегиям разрешения конфликтных ситуаций;
- организация досуга и творческого самовыражения [20].

1.3 Особенности готовности к воинской службе в зависимости от психологического благополучия

Готовность к воинской службе и психологическое благополучие тесно связаны между собой, ведь оба понятия касаются психоэмоционального состояния и мотивации человека. Рассмотрим взаимодействие этих двух аспектов более подробно.

Когда человек испытывает внутреннее удовлетворение и ощущение гармонии, он склонен проявлять большую готовность к выполнению служебных обязанностей. Высокий уровень психологического благополучия создаёт основу для уверенности в своих силах и способности справляться с трудностями [15].

Личный интерес и стремление к успеху зависят от степени психологического благополучия. Если человек чувствует себя счастливым и реализованным, он с большей вероятностью будет стремиться к достижению высоких результатов в своей службе [25].

Психологическое благополучие связано с хорошей способностью управлять эмоциями и справляться со стрессовыми ситуациями. Эмоционально стабильные люди менее подвержены негативному воздействию внешних факторов, что облегчает выполнение служебных обязанностей.

Человек, испытывающий психологическое благополучие, чаще всего обладает высоким уровнем самооценки и веры в собственные возможности. Это способствует эффективной работе и готовности принимать ответственность за результаты своих действий [25].

Исследователи отмечают, что готовность к воинской службе может оказывать значительное влияние на психологическое благополучие.

Во-первых, служба в армии часто воспринимается как важная жизненная задача, выполнение которой способствует чувству самореализации и уверенности в себе. Во-вторых, успешное прохождение службы может

повысить самооценку и улучшить социальные связи [20].

Однако существуют и негативные стороны: высокие физические и психологические нагрузки, необходимость подчиняться строгой дисциплине и риск травматизма могут привести к снижению уровня психологического благополучия.

При анализе влияния психологического благополучия на готовность к воинской службе многие авторы указывают на следующее:

Уровень материального благосостояния и семейного положения сильно сказывается на восприятии значения и престижности воинской службы. Так, молодежь из менее благополучных слоев населения зачастую воспринимает службу как вынужденную меру, тогда как представители среднего класса рассматривают её как долг и честь.

Образовательный уровень также оказывает значительное влияние на готовность. Высокая образовательная подготовка способствует лучшему усвоению теории и практического материала, более качественному выполнению поручений и большей вероятности продвижения по карьерной лестнице.

Общественная позиция и мнение окружающих оказывают мощное воздействие на формирование мнения о целесообразности службы. Если семья и друзья положительно относятся к идее нести воинскую службу, то вероятность добровольного поступления в армию возрастает.

Индивидуально-психологические особенности личности, такие как склонность к риску, экстравертированность или интровертированность, энергичность или пассивность, также отражаются на уровне готовности. Например, экстраверты проявляют большую инициативность и активность, что полезно в армейской среде, тогда как интроверты предпочитают более тихую и размеренную жизнь.

Однако наибольшее влияние на формирование готовности к воинской службе оказывает сочетание всех перечисленных факторов, интегрируемых в общую картину психологического благополучия. Низкое экономическое

положение, неблагоприятные условия проживания, негативное общественное мнение и слабая физическая подготовка негативно сказываются на желании проходить службу, снижают интерес к военным профессиям и затрудняют адаптацию к суровым условиям службы.

Исследования свидетельствуют, что наиболее выраженная готовность наблюдается у тех молодых людей, кто обладает хорошими материальными ресурсами, здоровым телом, поддержкой родных и друзей, достойным образованием и устойчивым социальным положением. Такие молодые люди демонстрируют высокие уровни всех компонентов готовности и способны стать опорой вооружённых сил [14].

Таким образом, обеспечение высокого уровня психологического благополучия молодежи должно рассматриваться как приоритетная задача государства и общества, целью которой является сохранение и укрепление обороноспособности страны посредством улучшения эффективности воинских подразделений. Только при условии сочетания всестороннего благополучия возможна полноценная мобилизация человеческого ресурса, необходимая для надежной обороны государства.

Взаимосвязь между готовностью к воинской службе и психологическим благополучием очевидна. Оба аспекта усиливают друг друга: высокая готовность к службе способствует улучшению психологического благополучия, а хорошее самочувствие и удовлетворённость жизнью увеличивают мотивацию и желание выполнять воинские обязанности.

В современных условиях проблема готовности молодёжи к военной службе становится особенно актуальной и важной, что подчёркивает значимость психологической подготовки будущих солдат.

Психологическая готовность к воинской службе имеет сложную структуру, включающую совокупность эмоциональных, волевых, мотивационных, познавательных процессов и состояний психики человека в их соотношении с внешними условиями и предстоящими задачами.

Существует несколько классификаций готовности к военной службе:

Ранняя готовность необходима для эффективной военной службы; она позволяет подготовиться и адаптироваться к условиям военной службы. Именно такая готовность носит комплексный характер.

Ситуативная готовность связана с состоянием человека в конкретный момент времени и определяет его ресурсы и успех в деятельности.

Коллективная готовность - совокупность субъективно сформированных видов готовности, определяющих возможность создания здорового коллектива, ориентированного на взаимное доверие, понимание и сплоченность.

Лайшев Р. А. в своей работе выявил, что для эффективного формирования готовности к военной службе необходимо обращать внимание на соответствующие психолого-педагогические условия организации ценностных ориентаций: «психологическую устойчивость к различного рода неблагоприятным воздействиям, физические и морально-волевые качества личности призывника, умение взаимодействовать внутри коллектива, различные пути формирования мотивации к военной подготовке, выработку объективных критериев для полноценной качественной оценки уровня готовности молодых людей к военной службе, практические приемы и меры необходимости для повышения подготовки высшего руководящего состава и командиров к программам быстрого уменьшения сроков адаптации и быстрого формирования сплоченного и дружного коллектива призывников» [16, с. 88].

Анализ существующих исследований по теме психологической готовности юношей к воинской службе показывает, что данная область изучалась с различных точек зрения. Исследователи рассматривали влияние физической, психологической и социальной готовности на психологическое благополучие, а также анализировали, как уровень психологического благополучия влияет на готовность к службе. Приведём краткий обзор основных исследований, посвящённых этому вопросу.

Ряд исследований показал, что физическая подготовка и общая физическая форма играют значительную роль в психологическом благополучии военнослужащих. Физически подготовленные люди, как правило, имеют более

высокий уровень энергии, выносливости и уверенности в себе, что положительно сказывается на их эмоциональном состоянии и общей удовлетворённости жизнью [30].

Например, в исследовании, проведённом в США, было установлено, что солдаты, проходящие регулярные физические тренировки, имели более низкие уровни тревожности и депрессии по сравнению с теми, кто тренировался нерегулярно. Это подтверждает прямую связь между физической подготовкой и эмоциональным благополучием.

Психологическая устойчивость и готовность к стрессу также рассматриваются как важные факторы, влияющие на психологическое благополучие. Военнослужащие, обладающие хорошими навыками управления стрессом и эмоциональной регуляцией, как правило, лучше справляются с трудностями и испытывают меньше негативных эмоций.

В одном из европейских исследований было обнаружено, что психологическая подготовка, включающая тренинги по управлению стрессом и когнитивно-поведенческой терапии, привела к значительному улучшению психологического благополучия среди новобранцев. Это свидетельствует о том, что готовность к воинской службе может быть предиктором высокого уровня психологического благополучия.

Социальная интеграция и поддержка со стороны коллектива также играют важную роль в формировании психологического благополучия. Исследования показали, что хорошие отношения с сослуживцами и поддержка со стороны командования могут значительно улучшить эмоциональное состояние военнослужащих.

Исследование, проведённое в Израиле, показало, что новобранцы, получившие социальную поддержку от своих командиров и товарищей, испытывали меньшее чувство одиночества и отчуждения, что способствовало повышению их психологического благополучия.

Некоторые исследования рассматривают взаимосвязь между всеми тремя аспектами готовности (физической, психологической и социальной) и

психологическим благополучием. Такой комплексный подход позволяет более полно понять, как различные факторы влияют на общее состояние военнослужащих.

Так, в российском исследовании было установлено, что военнослужащие, показавшие высокий уровень физической, психологической и социальной готовности, имели более высокие показатели готовности по сравнению с теми, кто имел недостатки хотя бы в одном из этих аспектов. Это подчёркивает необходимость комплексного подхода к подготовке военнослужащих.

Также проводились сравнительные исследования, которые анализировали различия в психологическом благополучии между военнослужащими, прошедшими разную подготовку. Эти исследования помогли выявить, какие именно аспекты подготовки наиболее сильно влияют на психологическое благополучие. Рассмотрим несколько примеров таких исследований.

В исследовании, проведенном в США, сравнивались два отряда новобранцев, один из которых проходил стандартную программу физической подготовки, а другой — усиленную программу, включающую дополнительные тренировки и соревнования. Результаты показали, что военнослужащие из отряда с усиленной программой имели более высокие показатели субъективного благополучия по сравнению с отрядом стандартной подготовки. Это подтвердило, что более интенсивная физическая подготовка способствует не только улучшению физической формы, но и повышению эмоционального состояния.

Другое исследование, проведенное в Великобритании, сравнило группы военнослужащих, одна из которых получила дополнительную психологическую поддержку в виде тренингов по управлению стрессом и консультаций с психологами, а другая — прошла обычную программу подготовки. Результаты показали, что группа с дополнительной психологической поддержкой продемонстрировала более высокие уровни психологической готовности и меньшей склонности к выгоранию. Это подчеркивает важность психологической подготовки и поддержки в

обеспечении эмоционального здоровья военнослужащих.

Исследование, проведенное в Германии, сравнило две группы новобранцев: одну, которая участвовала в программе социальной интеграции, включающей мероприятия по укреплению командного духа и межличностного взаимодействия, и другую, которая проходила стандартную программу подготовки. Группа с дополнительной социальной интеграцией показала более высокие уровни субъективного благополучия и лучшие показатели по тестам на удовлетворенность жизнью. Это подтверждает, что социальная поддержка и взаимодействие с коллегами играют ключевую роль в эмоциональном состоянии военнослужащих [28].

Еще одно интересное исследование, проведенное в Австралии, сравнило психологическое благополучие военнослужащих, служащих в разных климатических зонах и условиях. Результаты показали, что военнослужащие, служившие в более комфортных климатических условиях и с лучшими условиями быта, имели более высокие уровни психологического благополучия по сравнению с теми, кто служил в суровых или изолированных условиях. Это подчеркивает важность учета внешних факторов, таких как климат и бытовые условия, в обеспечении эмоционального здоровья военнослужащих [17].

Сравнительные исследования дают достаточные основания утверждать, что психологическое благополучие военнослужащих зависит от множества факторов, включая интенсивность физической подготовки, уровень психологической поддержки, степень социальной интеграции и условия службы. Эти данные подчеркивают необходимость комплексного подхода к подготовке и поддержке будущих призывников для обеспечения их эмоционального здоровья и высокого уровня субъективного благополучия.

II ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К ВОИНСКОЙ СЛУЖБЕ У ЮНОШЕЙ ПРИЗЫВНОГО ВОЗРАСТА

2.1 Организация исследования и описание методик

Базой исследования выступил военный комиссариат.

Военный комиссариат — это организация, входящая в структуру Министерства обороны РФ, которая занимается организацией и проведением военно-мобилизационной и учетно-призывной работы, а также защитой социально-правовых интересов военнослужащих, ветеранов и других граждан, связанных с военной службой, и их семей.

Основная задача военкоматов – это организация воинского учета граждан, проведение мероприятий по призыву на военную службу, а также участие в мобилизационной работе в случае необходимости. Военкоматы подчиняются Министерству обороны Российской Федерации через командующих войсками военных округов.

Военный комиссариат создается в субъекте Российской Федерации в целях обеспечения исполнения гражданами воинской обязанности, организации и проведения мобилизационной подготовки и мобилизации, реализации права граждан, уволенных с военной службы, и членов их семей, членов семей погибших (умерших) военнослужащих на социальные гарантии, включая пенсионное обеспечение, а также в целях реализации гарантий погребения погибших (умерших) военнослужащих и иных категорий граждан в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Управление служебной деятельностью военного комиссариата осуществляется военным комиссаром. Военный комиссар назначается на должность и освобождается от должности командующим войсками военного

округа после согласования его кандидатуры с Министром обороны Российской Федерации.

Военные комиссариаты создаются в соответствии с административно-территориальным делением и могут быть республиканскими, окружными, краевыми, областными, городскими, районными или объединенными. Они входят в состав военных округов и возглавляются военным комиссаром, который имеет полномочия заместителя главы органа исполнительной власти субъекта РФ или заместителя главы органа местного самоуправления по вопросам обороны.

В своей деятельности военные комиссариаты руководствуются Конституцией РФ, федеральными законами, актами Президента и Правительства РФ, а также Положением о военных комиссариатах. Они являются юридическими лицами, имеют свои печати, штампы и лицевые счета в территориальных органах Федерального казначейства.

Специальная служебная деятельность военных комиссариатов направлена на выполнение основных задач:

1. Организация и осуществление воинского учета граждан.
2. Организация территориальной обороны в субъектах Российской Федерации.
3. Организация призыва на военную службу граждан, не пребывающих в запасе.
4. Организация медицинского освидетельствования граждан.
5. Осуществление учета граждан, пребывающих в запасе.
6. Организация вручения гражданам государственных наград Российской Федерации по поручению Президента Российской Федерации.

В структуру военных комиссариатов входят командование, основные подразделения, в том числе военные комиссариаты муниципальных образований, подразделения обеспечения и центры (отделы) социального обеспечения. Современные Вооруженные Силы России характеризуются значительным усилением внимания к проблеме надежного и эффективного

функционирования человека в условиях воинской деятельности. Это выдвигает на первый план фактор укрепления морально-психологического состояния и психологической устойчивости личного состава, повышения его готовности и способности к выполнению задач в любых условиях обстановки.

Осознание того, что решаемые военными специалистами задачи требуют от них понимания закономерностей проявления и формирования психологии личности военнослужащего и воинских коллективов, привело к появлению в вооруженных силах отдельного вида деятельности – психологической работы.

Психологическая работа в Вооруженных Силах – это деятельность, проводимая в мирное и военное время должностными лицами Вооруженных Сил РФ – психологами, командирами, офицерами органов воспитательных структур, направленная на формирование и развитие у военнослужащих психологических качеств, необходимых для успешного ведения боевых действий, выполнение служебных и учебно-боевых задач, а также на сохранение их психического здоровья.

Психологическая работа является составной частью морально-психологического обеспечения жизнедеятельности войск

Психолог играет важную роль в процессе призыва в армию, как для обеспечения психологического здоровья призывников, так и для оценки их пригодности к службе. Психологическое обследование при призыве позволяет выявить лиц с психическими расстройствами, которые могут препятствовать службе или представлять опасность для самого призывника и окружающих.

Для подтверждения нашей гипотезы нами были выбраны призывники, которые пришли проходить комиссию общее количество 100 человек, возраст от 17 лет. Среди них были учащиеся техникума/колледжа.

В нашем исследовании приняли юноши допризывного возраста, которые прошли комиссию.

Для подтверждения гипотезы мы выбрали следующие диагностические методы.

Психодиагностические методики для измерения различных аспектов

психологической готовности к воинской службе у участников исследования:

1. Опросник общего психологического благополучия «Шкала психологического благополучия» К. Рифф.

2. Анкета «Ваше отношение к службе в Вооружённых силах» Н.И. Евсюковой.

3. Тест жизнестойкости был разработан Д.А. Леонтьевым и Е.И. Рассказовой на основе оригинальной модели жизнестойкости Салли Сазанофф Маслач и Сьюзен Кобейси (1988 г.).

Рассмотрим каждую из представленных методик более подробно:

1. Опросник общего психологического благополучия (К. Рифф) и коллеги разработали в конце XX века. Основная цель этой методики заключается в оценке психологического состояния личности через призму шести составляющих психологического благополучия. Данный подход основывается на гуманистической психологии, где благополучие рассматривается как комплексное понятие, включающее различные аспекты жизни.

Оригинальная версия опросника включает шесть шкал, каждая из которых содержит 6 пунктов (Автономия, Компетенция в окружающей среде, Цели в жизни, Личная самореализация, Позитивные отношения с другими, Принятие самого себя). Эти пункты представлены в виде утверждений, с которыми респондент выражает степень своего согласия или несогласия по шестибальной шкале (от полного несогласия до полного согласия).

Каждый компонент психологического благополучия имеет собственное теоретическое обоснование и измеряет определенный аспект психологического здоровья и благополучия:

1. Автономия - автономность личности подразумевает независимость мыслей и действий, свободу выбора и отсутствие внешнего давления. Вопросы касаются способности принимать решения самостоятельно и действовать исходя из собственных убеждений.

2. Компетенция в окружающей среде - эта шкала исследует умение управлять повседневной жизнью, организовывать свои дела и эффективно

взаимодействовать с окружающим миром. Респондентов спрашивают, насколько они чувствуют контроль над событиями своей жизни.

3. Цели в жизни - этот компонент касается наличия смысла и цели в жизни, а также осознания своего места в мире. Вопросы направлены на выявление ощущения значимости жизни и направления личных усилий.

4. Личная самореализация - измеряется через чувство постоянного развития и самосовершенствования. Люди, высоко оценивающие эту шкалу, ощущают постоянное личностное развитие и рост.

5. Позитивные отношения с другими - данная шкала направлена на исследование межличностных отношений, чувства поддержки и близости с окружающими людьми. Вопросы затрагивают эмпатию, доверие и качество общения.

6. Принятие самого себя - предполагает позитивное отношение к своим личным качествам, признание своих сильных и слабых сторон. Респондентам предлагают выразить своё мнение о принятии себя такими, какими они являются.

Процедура проведения: тестирование проводится индивидуально или в группе. Каждый участник получает лист с вопросами и инструкцию. После прочтения утверждений, респонденты выбирают вариант ответа, который наиболее точно отражает их точку зрения.

Интерпретация результатов: итоговая сумма баллов по каждой шкале подсчитывается отдельно. Чем выше баллы, тем выше уровень психологического благополучия по данному параметру. Суммарный балл всех шкал даёт общее представление о состоянии психологического благополучия.

2. Анкета «Ваше отношение к службе в Вооружённых силах» Н.И. Евсюковой - определяет уровень готовности кандидата к прохождению службы в армии, включая физическую подготовку, морально-психологическую устойчивость, мотивацию и другие важные аспекты [5].

Она состоит из 25 вопросов. В начале анкеты испытуемым нужно указать, какого они возраста, кто их родители и имеются ли в семье военнослужащие.

Далее респонденты отвечают на вопросы анкеты.

Анкета содержит вопросы с выбором одного варианта ответа, а также вопросы открытого характера, где ученики выражают личное мнение и отношение к прохождению военной службы.

- за положительный ответ старшеклассники получают - 2 балла;
- нейтральный — 1 балл;
- отрицательный — 0 баллов.

Максимальное количество баллов, которое можно получить, — 50 баллов.

Результаты анкетирования обрабатываются с использованием специальных коэффициентов и шкал, позволяющих объективно оценивать уровень готовности кандидата. Выводится интегральный показатель, который определяет степень готовности к воинской службе.

Различные уровни готовности могут быть классифицированы следующим образом:

- низкий уровень — 0–29 баллов, у учащегося непонимание ценностного смысла патриотизма, долга, чести, любви к своему Отечеству, сопричастности с его историей, культурой, отсутствие мотивации к службе в армии;
- средний уровень — 30–39 баллов, у учащегося неустойчивый интерес к пониманию ценностного смысла патриотизма, долга, чести, служения Отечеству в армии, сопричастности с его историей, культурой, достижениями;
- высокий уровень — 41–50 баллов, учащийся проявляет сознательное отношение к пониманию ценностного смысла патриотизма, долга, чести, служения Отечеству в армии и следование им в повседневной жизни, желание к службе в армии.

3. Тест жизнестойкости был разработан Д.А. Леонтьевым и Е.И. Рассказовой на основе оригинальной модели жизнестойкости Салли Сазанофф Маслач и Сьюзен Кобейси (1988 г.). Методика представляет собой адаптацию опросника Hardiness Survey, разработанного американским психологом Сальваторе Мадди.

Жизнестойкость понимается как совокупность черт личности,

способствующих успешному преодолению стресса и сложных жизненных ситуаций. Модель выделяет три компонента жизнестойкости: вовлеченность, контроль и принятие риска.

Цель методики - оценка уровня жизненной стойкости личности, определение предрасположенности к активному противостоянию стрессу и трудностей.

Тест состоит из 45 утверждений. Для подсчета баллов ответам на прямые пункты присваиваются баллы:

- от 0 до 3 («нет» - 0 баллов, «скорее нет, чем да» - 1 балл;
- «скорее да, чем нет» - 2 балла;
- «да» - 3 балла);
- ответам на обратные пункты присваиваются баллы от 3 до 0 («нет» - 3 балла;
- «да» - 0 баллов).

Затем суммируется общий балл жизнестойкости и показатели для каждой из 3 субшкал (вовлеченности, контроля и принятия риска). Ключ к интерпретации смотрите в Приложении 3.

Ответы на утверждения позволяют получить количественную оценку трех составляющих жизнестойкости:

1. Вовлеченность - стремление активно участвовать в жизни, находить радость и удовлетворение в любых действиях.
2. Контроль - вера в возможность контролировать события своей жизни и влиять на их исход.
3. Принятие риска - готовность рисковать и воспринимать вызовы как возможности для личного роста.

Тест проводится индивидуально или в группе. Испытуемые читают каждое утверждение и отмечают степень своего согласия с ним. Затем происходит подсчет суммы баллов по каждому из трех компонентов жизнестойкости.

Результаты теста интерпретируются следующим образом:

Высокая жизнестойкость (Индивид активно участвует в жизни, верит в

свои силы и принимает риски. Такой человек склонен к успешной адаптации в сложных ситуациях).

Низкая жизнестойкость (Человек чувствует бессилие перед обстоятельствами, избегает ответственности и испытывает страх перед изменениями. Это может приводить к повышенной уязвимости к стрессу).

2.2 Анализ результатов исследования

В опроснике общего психологического благополучия (К. Рифф) средний балл по всем шкалам составил 4,0 балла, общий процент выполнения всех шкал равен: 66,67%. Это означает, что общая удовлетворенность по всем аспектам составила две трети от максимальной возможной оценки.

Применение методики общего психологического благополучия среди юношей призывного возраста в Красноярске показывает, что результаты зависят от возраста, образовательного статуса и внешних факторов.

Так, средний показатель по шкале «Автономия» — 3,8 балла, что свидетельствует о достаточной степени независимости и самостоятельности молодых людей.

Большинство респондентов демонстрируют способность принимать собственные решения и следовать собственным убеждениям. Однако отмечается возможность дальнейшего повышения уровня автономии, особенно у части испытуемых, чей уровень ниже среднего показателя.

По шкале «Компетенция в окружающей среде» зафиксирован средний балл — 4,8. Это показывает наличие у большинства участников умения контролировать свою повседневную жизнь и эффективно справляться с ежедневными делами. Вместе с тем определённый потенциал остаётся для улучшения навыков управления жизненными обстоятельствами и повышения контроля над ситуацией.

Юноши старше 20 лет демонстрируют более высокий уровень интереса и эмоциональной насыщенности своей повседневной деятельности. Это свидетельствует о том, что с возрастом происходит переоценка ценностей и повышается осознанность в отношении собственных интересов и потребностей.

Молодые люди продемонстрировали высокий интерес к поиску смысла жизни и постановке целей, набрав средние показатели по шкале «Цели в жизни» — 4 балла. Это указывает на то, что те, кто имеет чёткие жизненные цели, чаще находят свою повседневную деятельность интересной и насыщенной.

Большая часть опрошенных осознаёт значимость своей деятельности и стремится к достижению поставленных перед собой целей. Тем не менее, небольшой процент лиц ещё нуждается в поддержке и помощи в формировании жизненных ориентиров.

Опросник показал средний уровень личного роста и саморазвития (шкала «Личная самореализация») — 3,2 балла в среднем. Молодёжь активно работает над развитием собственной личности, однако некоторые респонденты нуждаются в дополнительном внимании к вопросам профессионального и личностного совершенствования.

Возраст является значимым фактором, влияющим на оценку принятия самого себя. Чем старше юноша, тем выше его самооценка в плане самореализации. Мы считаем, что это может быть связано с накопленным опытом, расширением кругозора и большей уверенностью в себе.

Средняя оценка по шкале «Позитивные отношения с другими» составила 4 балла, демонстрируя удовлетворительное состояние взаимоотношений между участниками исследования и окружением. Многие молодые люди отмечают доверительные и поддерживающие связи с близкими людьми. Некоторые же требуют дополнительного внимания и психологической поддержки для укрепления социальных связей.

Показатель «Принятие самого себя» составляет 3,9 балла, подчёркивая, что большинство участников испытывают положительное восприятие своих

качеств и достижений. Однако существуют отдельные случаи низкой самооценки и неуверенности, требующие особого подхода и дополнительной психологической коррекции. Это свидетельствует о том, что с возрастом происходит переоценка ценностей и повышается осознанность в отношении собственных интересов и потребностей

Общий процент выполнения всех шкал опросника достиг отметки в 66.67%, что позволяет говорить о средних результатах по всем изученным параметрам.

Таким образом, хотя большая часть молодёжи демонстрирует хорошее психологическое здоровье и социальную адаптацию, существует необходимость дальнейшей индивидуальной и групповой работы для усиления положительных тенденций и устранения возможных недостатков.

Полученные данные свидетельствуют о благоприятных условиях для личностного развития молодежи, но подчеркивают потребность в дальнейшем совершенствовании подходов к воспитательной работе, психологической подготовке и адаптации молодых людей к взрослой жизни.

Подводя итог исследования по опроснику К. Риффа, мы пришли к выводу, что в период адаптации и стрессовых событий стоит уделять внимание поддержке молодежи, чтобы способствовать их психологическому благополучию [13].

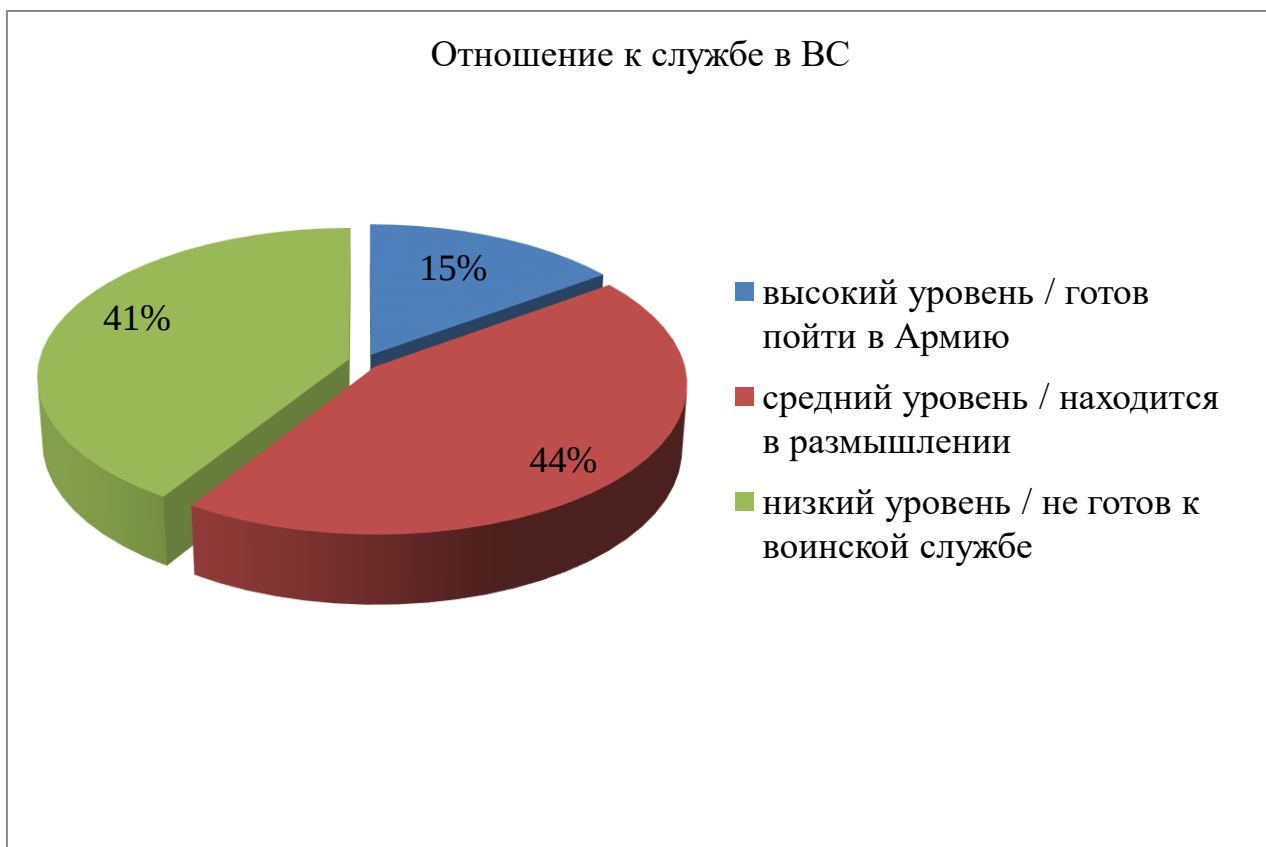


Рис. 2.1 Анализ анкетирования «Ваше отношение к службе в Вооружённых силах» Н.И. Евсюковой, (в %)

Анализ результатов показал:

- большинство юношей - 44%, имеют средний уровень, у данных респондентов наблюдается неустойчивый интерес к пониманию ценностного смысла патриотизма, долга, чести, служения Отечеству в армии, они еще находятся в состоянии размышлений о предстоящей службе;

- 15% имеют высокий уровень и готовы к воинской службе;

- 41% не понимают ценностного смысла патриотизма, долга, чести, отсутствует мотивация к службе в армии, они не готовы к воинской службе.

Основным фактором, влияющим на принятие решения, является физическое состояние и наличие проблем со здоровьем. Старшие участники чаще склонны положительно оценивать значимость службы, и выражают большее стремление к ней, чем младшие

Особенно это заметно у юношей, находящихся в стрессовых ситуациях,

таких как экзамены или поступление в профессиональное учебное учреждение.

Возраст оказывает значительное влияние на контроль, что подтверждается регрессионным анализом.

Для статистической обработки данных нами был использован критерий ранговой корреляции Стьюдента. Для изучения взаимосвязи между базисными убеждениями личности и стилем её саморегуляции у юношей призывного возраста, мы разделили все выборку по стилям саморегуляции. Корреляционный анализ проводился отдельно для каждой группы испытуемых.

Данные представлены в таблице 2.1.

Таблица 2.1

Корреляционная матрица для группы «благополучие» стиль саморегуляции

Готовность к службе в армии	Цели в жизни	Принятие самого себя	Автономия	Личная самореализация	Компетенция в окружающей среде	Позитивные отношения с другими
Высокий уровень	- 0,4		-0,9	-0,8	-0,97	
Средний уровень		-0,9		-0,95		0,9
Низкий уровень	-0,97		0,3		-0,97	

Анализ корреляционных связей позволяет говорить о том, что при «готовности к армии» стиле саморегуляции связь с базисными убеждениями отрицательная. Чем сильнее у призывника развита готовность к службе в армии, при низких показателях моделирования и оценки результатов, тем более отрицательные базисные убеждения он имеет.

Эти призывники имеют цели в жизни и чувство направленности; считают, что прошлая и настоящая жизнь имеет смысл; придерживаются убеждениям,

которые являются источниками цели в жизни; имеют намерения и цели на всю жизнь. – (-0,4 – -0,97). Они достаточно позитивно относятся к себе, знают и принимают различные свои стороны, включая хорошие и плохие качества (шкала «Средний уровень» и «Принятие самого себя» (-0,9).

Шкала «Автономия» варьируется от высокого показателя до низкого (-0,9 – 0,3). Призывники с высокими показателями самостоятельны и независимы, они самостоятельно регулируют собственное поведение; оценивают себя в соответствии с личными критериями, с низкими - зависят от мнения и оценки окружающих; в принятии важных решений полагаются на мнение других.

Самореализация развита, обладают чувством саморазвития, открыты новому опыту, испытывают чувство реализации своего потенциала, изменяются в соответствии с собственными познаниями и достижениями шкала «Личная самореализация» (-0,8 – -0,9).

В управлении окружающей среды контролируют всю внешнюю деятельность, эффективно использует предоставившие возможности, способны создавать условия, подходящие для удовлетворения личных потребностей и достижения целей шкала (-0,97). Отношения с окружающими удовлетворительные и доверительные, стараются заботиться о благополучии других; способны сопереживать, допускает привязанности и близкие отношения.

Шкала «Позитивное отношение с другими» - (-0,9).

Таким образом юноши призывного возраста несмотря на то, что текущий мир характеризуется нестабильностью, высокой динамичностью и стрессовыми ситуациями, целеустремлённые и самодостаточные, способны оценить себя как с хорошей, так и с плохой стороны, имеют позитивное отношение к новому опыту, не испытывают сложности в организации повседневной деятельности, способны изменить или улучшить складывающиеся обстоятельства, способны понимать чувства и мотивы других людей, испытывают сострадание и сопереживание.

Таблица 2.2

Корреляционная матрица для группы «тревожность» стиль саморегуляции

Готовность к службе	Жизнестойкость	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска
Высокий уровень	- 0,99	-0,6	-0,6	- 0,99
Средний уровень		-0,6		- 0,99
Низкий уровень	-0,6		- 0,99	-0,6

Шкала «Жизнестойкость» показывает высокие показатели (-0,99 – -0,6), юноши призывного возраста способны выдержать стрессовые ситуации, способны успешно преодолевать жизненные трудности и негативные события, и при этом они не теряют эффективности в деятельности и не испытывают значительных психологических проблем.

Призывники недостаточно уверены в себе, присутствует ощущение отвергнутости, но присутствует перспектива найти нечто стоящее и интересное для себя, шкала «Вовлеченность» (0,6).

Юноши призывного возраста регулируют своё поведение, влияют на окружающую среду, они способны достигать свои поставленные цели и адаптироваться к полученным результатам, если даже успех не гарантирован, шкала «Контроль» (-0,6 – -0,99).

Показатель по шкале «Принятие риска» (-0,99 – -0,6) показывает, что юноши призывного возраста готовы к приобретению опыта, готовы действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск,

Таким образом юноши призывного возраста способны сохранять контроль над своими эмоциями и поведением в стрессовой ситуации, регулируют свое поведение и управляют результатами своих действий. В большинстве своем у них присутствует убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для себя. «Если вы чувствуете уверенность в себе и в том, что мир великодушен, вам присуща вовлеченность». Большое количество призывников выбирают собственную деятельность и свой путь. Убеждены в том, что все то, что с ним случается, способствует их развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, — неважно, позитивного или негативного.

2.3 Психологические рекомендации по повышению готовности к воинской службе у юношей призывного возраста

Подытоживая рассмотренные в нашем исследовании результаты, мы составили психологические рекомендации для юношей, готовящихся к воинской службе.

Данные рекомендации основаны на понимании взаимосвязи между профессиональным образованием, психологической готовностью к воинской службе и психологическим благополучием. Учитывая, что наличие специального образования положительно влияет на эти показатели, определили следующие направления для психологической поддержки:

1. Профессиональная ориентация и профориентационное консультирование по выявлению сильных сторон, склонностей и способностей юношей, а также выбора подходящей специальности после получения образования и службы в армии.

2. Формирование позитивного отношения к службе посредством:

- встреч с ветеранами и действующими военнослужащими, которые могут поделиться своими успешными историями и рассказать о приобретенном опыте;

- лекций и семинаров, раскрывающих важность службы для личного и общественного развития, а также её значение для укрепления национального суверенитета;

- демонстрации успешных примеров того, как служба помогла многим людям стать успешными в гражданской жизни.

3. Поддержка в процессе адаптации через: тренинги, направленные на формирование навыков адаптации к новой обстановке, новым требованиям и режиму дня; организацию групп поддержки, где юноши могут общаться с единомышленниками, делиться опытом и получать советы по преодолению трудностей; упражнения и игры, направленные на улучшение навыков общения и сотрудничества в коллективе.

4. Укрепление психологического здоровья, через:

- обучающие программы по управлению стрессом, включающие;
- дыхательные практики, методы релаксации и когнитивную терапию;
- тренинги по развитию эмоционального интеллекта, позволяющие лучше понимать собственные эмоции и управлять ими;

- индивидуальные сеансы для тех, кто испытывает трудности с принятием решения о службе или переживает кризисные состояния.

5. Проведение занятий конкурсов, викторин и спортивных состязаний, направленных: на постановку долгосрочных жизненных целей и разработку плана их достижения; на поддержание высокой мотивации и интереса к учебе и будущей службе. Служба может рассматриваться как один из этапов на пути к этой цели.

6. Развитие лидерских качеств посредством:

- практических занятий;
- направленные на развитие навыков руководства.;
- принятия решений и ответственности;

- участия в коллективных проектах, где каждый участник несет ответственность за определенный участок работы, развивая организаторские способности;

- решение реальных задач и сценариев, которые могут встретиться в армейской службе, с последующим обсуждением и анализом результатов.

7. Развитие личностных ресурсов, включающих:

- курсы и семинары по тайм-менеджменту;
- развитию креативности, творческих способностей и самопрезентации;
- занятия, направленные на осознание собственной ценности и уникальности, а также на преодоление комплексов и страхов.

8. Создание и применение специализированных компьютерных симуляторов-тренажеров, которые способны восполнить дефицит специализированной инфраструктуры для занятий стрельбой и прикладными видами спорта.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Настоящее исследование было направлено на изучение особенности психологического благополучия юношей призывного возраста в зависимости от уровня готовности к воинской службе. В ходе анализа были выявлены следующие ключевые результаты:

1. Установлено, что молодые люди со специальным образованием демонстрируют более высокие уровни психологического благополучия по сравнению с теми, кто имеет лишь общее среднее образование. Это объясняется большей уверенностью в будущем, лучшей профессиональной подготовкой и возможностью карьерного роста.

2. Результаты исследования готовности к воинской службе показали, что у молодежи 22-х, 23-х лет наблюдается более высокая психологическая готовность к службе, что связано с лучшим пониманием своих обязанностей, ответственности и ценности службы для общества.

3. Среди факторов, влияющих, на психологическую готовность к службе выделяются - социальная поддержка, уровень дохода, профессиональная реализация и уверенность в завтрашнем дне. Чем выше уровень образования, тем сильнее выражены данные факторы.

4. Полученные данные свидетельствуют о том, что уровень образования играет значительную роль в формировании психологической готовности к воинской службе. Исследование подчеркивает необходимость уделять особое внимание образовательной политике и программам поддержки молодежи, стремящейся к профессиональному росту и личностному развитию.

Обобщая все вышесказанное, приходим к следующему выводу: комплексный подход, включающий информационную поддержку, психологическую подготовку, физическую активность, семейную поддержку, профессиональную ориентацию, правовую грамотность и организацию досуга, значительно снижает уровень стресса и тревоги у юношей перед призывом.

Особое значение приобретет поддержка семей, чьи дети вовлечены в занятия спортивными дисциплинами военного профиля, регулярно участвуют в патриотических акциях и инициативах. Учитывая значительные экономические трудности, возникающие перед семьями призывников, целесообразно также внедрить систему компенсационных выплат, направленных на частичное покрытие финансовых издержек, вызванных уходом ребенка на срочную службу. Среди возможных инструментов поддержки выделяются единовременная помощь при отправке сына в армию, организация визитов членов семьи в расположение части, дополнительное вознаграждение за успешное морально-психологическое воспитание солдата, временное освобождение от долговых обязательств по кредитам, преференции в оплате жилищно-коммунальных услуг и другие меры социальной защиты.

Поскольку предмет «Начальная военная подготовка» отсутствует в учебной программе общеобразовательных учреждений, актуальным решением является привлечение Всероссийских общественных организаций военно-патриотической направленности, действующих на основании унифицированной программы, согласованной с Минобороны России. Итоги освоения учащимися данной программы можно учитывать посредством начисления бонусных баллов, обязательных к учету при зачислении в высшие учебные заведения страны.

Увеличение привлекательности воинской службы среди молодых людей возможно благодаря созданию федеральными организациями военно-патриотического направления специализированных компьютерных симуляторов, отражающих ключевые военные профессии. Такие виртуальные тренажеры способны восполнить дефицит специализированной инфраструктуры для занятий стрельбой и прикладными видами спорта, с активной поддержкой бюджетного субсидирования государства.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреев Е. А. Военно-патриотическое воспитание молодежи призывного возраста в процессе формирования готовности к военной службе / Андреев Е.А. // дисс. канд. пед. наук: 13.00.01. - Рязань, 2011. - 249 с.
2. Бодров В. А. Психология профессиональной пригодности. — М.: ПЕР СЭ, 2001. — 511 с.
3. Боленко Ю. Б. Психологическая готовность как компонент профессиональной подготовки специалиста / Ю.Б. Боленко // Вестник Восточно- Сибирского института МВД России. -№ 1.- 2012- С.2.
4. Василюк Ф. Е. «Психология переживания: Анализ преодоления критических ситуаций». // Психологический журнал. — 1984. — Т. 5, № 3. — 240 с.
5. Водяха Ю. Е. Внутриличный конфликт: междисциплинарный подход / Ю. Е. Водяха, М. Л. Мельникова; Урал.гос.пед.ун-т. - Екатеринбург, С. 2010. — С. 47.
6. Грешников С. Л., Приоров Г. Е. Формирование у молодежи России готовности к службе в армии // Актуальные проблемы безопасности: материалы межвуз. науч.-практ. конф. с междунар. участием. М., 2023. С. 103–111.
7. Герасимов А.В. Лоза Г.Г. Социальная защищенность советского военнослужащего . -М.: Воениздат, 1991. 136с
8. Гражданское общество и Вооруженные Силы (Материалы российско-американского научного практического семинара 13-17 мая 1996 г.)-М,1996,- 156с.
9. Гражданское общество и Вооруженные Силы (Материалы российско-американского научного практического семинара 13-17 мая 1996 г.)-М,1996,- 156с.
10. Донцов Д. А. Психологические особенности юношеского

(студенческого) возраста [Текст] / Д. А. Донцов, М. В. Донцова // Образовательные технологии: изд. М : — 2013. — № 2 — С. 34–42.

11. Дьяченко М. И., Кандыбович Л. А., Кандыбович С. Л. Психология высшей школы — Минск: Харвест, 2006. — 416 с.

12. Евсюкова Н. И. Психолого-педагогические условия формирования готовности юношей допризывного возраста к службе в Вооруженных силах: монография / Н. И. Евсюкова. – Владимир: Изд-во ВГГУ, 2009 – 192 с.

13. Егорычев А. М., Кузнецова С. О. «Факторы субъективного благополучия молодежи в условиях социальной нестабильности». // Вопросы психологии. — 2017. — № 3. — С. 22–34.

14. Ершов В. А. Определение категории годности к военной службе: правовые и медицинские аспекты. М. : ГроссМедиа, 2008. 207 с.

15. Ефимов М. В. Эмоциональный компонент психологической готовности военнослужащих как фактор адаптации к военной службе / Ефимов М.В. // Материалы региональной научно-практической конференции. – Н.Новгород: НГПУ, 2007. – С. 106-110.

16. Зайцев А. В. Содержание и структура ценностного отношения военнослужащих контрактной службы к военной службе // Современные наукоемкие технологии. 2023. № 3. С. 72–76.

17. Климов Е. А. «Психология профессионального самоопределения». // учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений / Е. А. Климов.— 4-е изд. стер., — М.: Издательский центр «Академия», 2010.— 304 с.

18. Кузнецова Л. Э. Формирование психологической готовности юношей к прохождению обязательной военной службы в ВС РФ с точки зрения ресурсного подхода // Л. Э. Кузнецова // Молодой ученый. — 2012. — № 3. — С. 324–327.

19. Лайшев Р. А. Организационно-педагогические условия, необходимые для формирования ценностных ориентаций у призывной молодежи на воинскую службу // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2012. № 10 (92). С. 85–88.

20. Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. — М.: Смысл, 1999. — 487 с.

21. Максименко А. А., Шаповалова И. С. Молодежь и российская армия: будет ли положительный вектор во взаимодействии? // Научный результат. Социология и управление. 2018. Т. 4, № 2. С. 70–87.

22. Минюрова С. А. Психология развития: Учебное пособие для студентов вузов / С. А. Минюрова//; Урал. гос. пед. ун-т. — Екатеринбург, 2013 — С. 72.

23. Морозова Н. Н., Особенности личностного и профессионального самоопределения в юношеском возрасте / Н. Н. Морозова, Е. Г. Пешехнова // Актуальные проблемы и перспективы развития современной психологии: изд. Мордовский государственный педагогический институт имени М. Е. Евсевьева (Саранск) — № 1. —2014 — С. 121–126.

24. Приймак Е. Н. Психологическое сопровождение военнослужащих на этапе социализации в рядах Вооруженных сил: методические рекомендации / Е. Н. Приймак. – М.: КРЕДО, 2015. – С 28.

25. Пичкур А. Д. Военно-профессиональная ориентация в системе психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса (из опыта московского СВУ) // Военный академический журнал. 2016. № 2 (10).

С. 157–161.

26. Попов В. В. Социальная напряженность в воинских коллективах: опыт исследования // Военная социология: история, теория и практика исследования : монография / под общ. ред. В.Ф. Бондаренко; отв. ред. В. В. Попов; под ред. М. В. Барановского, В. А. Масликова, С. В. Назаренко. М. : ВУ, 2018. С. 171 -172.

27. Подворный И. А., Маврин С. А. Виды взаимодействия военного вуза с образовательными организациями общего и профессионального образования в целях осуществления военно-профессиональной ориентации // Наука о человеке: гуманитарные исследования. 2016. № 3 С. 117–122.

28. Рожков А. Г., Солодовников В. П. «Готовность к военной службе как фактор профессионального самоопределения молодежи». // Вестник военного

образования. — 2019. — № 1. — С. 45–56.

29. Рындина О. Г. Условия формирования психологической готовности к воинской службе // Вестник психиатрии и психологии Чувашии. 2007. № 3. С. 74–88.

30. Смирнов Б. А., Долгополова Е. В. Военная психология: Учебник для вузов. — СПб.: Питер, 2008. — 464 с.

31. Султанова И. В. Психологические особенности адаптации военнослужащих к условиям срочной службы / И. В. Султанова // жур. Современные проблемы социально-психологических наук. — 2016. № 3. С.23–28.

32. Тихонов Г.Б. Формирование психологической готовности к воинской службе у старшеклассников: дис. канд. психол. наук. — Москва, 2012. — 188 с.

33. Трубин Ю.В., Маврин С. А. Основные характеристики педагогической системы подготовки граждан к военной службе [Электронный ресурс] // Армия и общество. 2013. № 1

34. Шапошников Я. А., Бессчетнова О. В. Патриотическое воспитание как педагогическая основа подготовки старшеклассников к военной службе // Высшее педагогическое образование в провинции: традиции и новации : сб. науч. ст. Всероссийский науч.-практическая конференция Саратов, 2023.

С. 662–668.

35. О воинской обязанности и военной службе »: Закон РФ // Сборник законодательства Российской Федерации. 1998.- № 13.

36. О внесении дополнений в ст.38 Федерального закона « О воинской обязанности и воинской службе»: Федеральный закон РФ №16 от 12.02.2001г. // Российская газета. 16.02.2001г. С.6.

37. Егоров Л.Г. Социальная адаптация молодежи в социалистических воинских коллективах: (Социологический анализ): Автореф. дис. канд. филос. наук. -М.:ВПА, 1975.-24с.

Опросник общего психологического благополучия

«Шкала психологического благополучия» К. Рифф

Данный опросник состоит из 84 пунктов и включает 6 шкал и интегральный показатель.

Шкала «Положительные отношения с другими».

Шкала «Автономия».

Шкала «Управление окружением».

Шкала «Личностный рост».

Шкала «Цель в жизни».

Шкала «Самопринятие».

Текст опросника психологического благополучия К. Рифф

Инструкция:

Предлагаемые вам утверждения касаются того, как вы относитесь к себе и своей жизни. Мы предлагаем вам согласиться или не согласиться с каждым из предложенных утверждений. Обведите цифру, которая лучше всего отражает степень вашего согласия/несогласия с каждым утверждением. Помните, что правильных или не правильных ответов не существует.

Продолжение приложения 1

Ключи к тесту психологического благополучия

Утверждениям придается значение в баллах, равное числовому значению ответа в бланке ответов. Часть пунктов интерпретируются в обратных значениях:

Вариант ответа	В прямых значениях	В обратных значениях
Абсолютно не согласен	1 балл	6 баллов
Не согласен	2 балла	5 баллов
Скорее не согласен	3 балла	4 балла
Скорее согласен	4 балла	3 балла
Согласен	5 баллов	2 балла
Абсолютно согласен	6 баллов	1 балл

Продолжение приложения 1

Подсчёт сырых баллов по основным шкалам

Шкала	Прямые утверждения	Обратные утверждения
Позитивные отношения	1, 19, 25, 37, 49, 67, 79	7, 13, 31, 43, 55, 61, 73
Автономия	8, 14, 26, 38, 50, 68, 80	2, 20, 32, 44, 56, 62, 74
Управление средой	3, 21, 33, 39, 51, 57, 69, 81	9, 15, 27, 45, 63, 75
Личностный рост	10, 16, 28, 40, 46, 52, 64, 70	4, 22, 34, 58, 76, 82

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

Выявляется также общий показатель психологического благополучия, который имеет следующие уровни выраженности:

0-323 баллов – низкий уровень психологического благополучия;

324-353 баллов – средний уровень психологического благополучия;

354 и выше баллов – высокий уровень психологического благополучия;

Содержательная интерпретация шкал опросника психологического благополучия:

Шкала «Положительные отношения с другими»

Респондент, набравший наименьший балл, имеет лишь ограниченное количество доверительных отношений с окружающими: ему сложно быть открытым, проявлять теплоту и заботиться о других; в межличностных взаимоотношениях, как правило, он изолирован и фрустрирован; не желает идти на компромиссы для поддержания важных связей с окружающими.

Респондент, набравший наибольший балл, имеет удовлетворительные, доверительные отношения с окружающими; заботится о благополучии других; способен сопереживать, допускает привязанности и близкие отношения; понимает, что человеческие отношения строятся на взаимных уступках.

Шкала «Автономия»

Высокий балл по данной шкале характеризует респондента как самостоятельного и независимого, способного противостоять попыткам общества заставить думать и действовать определенным образом; самостоятельно регулирует собственное поведение; оценивает себя в соответствии с личными критериями.

Респондент с наименьшим баллом - зависит от мнения и оценки окружающих; в принятии важных решений полагается на мнение других; поддается попыткам общества заставить думать и действовать определенным образом.

Шкала «Управление окружением»

Высокий балл — респондент обладает властью и компетенцией в управлении окружением, контролирует всю внешнюю деятельность, эффективно использует представляющиеся возможности, способен улавливать или создавать условия и обстоятельства, подходящие для удовлетворения личных потребностей и достижения целей.

Низкий балл характеризует респондента как человека, который испытывает сложности в организации повседневной деятельности, чувствует себя неспособным изменить, или улучшить складывающиеся обстоятельства,

безрассудно относится к представляющимся возможностям, лишен чувства контроля над происходящим вокруг.

Шкала «Личностный рост»

Респондент с наибольшим баллом - обладает чувством непрекращающегося развития, воспринимает себя «растущим» и само реализовывающимся, открыт новому опыту, испытывает чувство реализации своего потенциала, наблюдает улучшения в себе и своих действиях с течением времени; изменяется в соответствии с собственными познаниями и достижениями.

Респондент с наименьшим баллом – осознает отсутствие собственного развития, не испытывает чувства улучшения или самореализации, испытывает скуку и не имеет интереса к жизни, ощущает неспособность устанавливать новые отношения или изменить свое поведение.

Шкала «Цель в жизни»

Испытуемый с высоким баллом по данной шкале имеет цель в жизни и чувство направленности; считает, что прошлая и настоящая жизнь имеет смысл; придерживается убеждений, которые являются источниками цели в жизни; имеет намерения и цели на всю жизнь.

Испытуемый с низким баллом – лишен смысла в жизни; имеет мало целей или намерений; отсутствует чувство направленности, не находит цели в своей прошлой жизни; не имеет перспектив или убеждений, определяющих смысл жизни.

Шкала «Самопринятие»

Наибольший балл характеризует респондента как человека, который позитивно относится к себе, знает и принимает различные свои стороны, включая хорошие и плохие качества, положительно оценивает свое прошлое. Респондент с наименьшим баллом – недоволен собой, разочарован событиями своего прошлого, испытывает беспокойство по поводу некоторых личных качеств, желает быть не тем, кем он или она является.

АНКЕТА

«Ваше отношение к службе в армии»

Прочитайте внимательно следующие утверждения и отметьте те, с которыми Вы согласны.

1. Мои близкие (дед, отец, брат, муж, парень) служили в армии.
2. Не служил – не мужик.
3. Отслужить в армии должен каждый парень.
4. Желательно, чтобы парень сходил в армию, она придаст ему мужских качеств.
5. Мне всё равно, служил или нет.
6. В армии служить необязательно, она ничего не дает.
7. Из армии возвращаются «больными на всю голову психами», неуравновешенными, дебилами.
8. Нельзя отправлять парней в армию, там калечат и убивают.
9. Любящая девушка будет ждать своего парня из армии.

1. Служба в армии это –

- принуждение государства;
- личная потребность;
- необходимая и почетная обязанность;
- долг перед родиной;
- другое (укажите что) _____

2. Пойдешь ли ты служить в армию?

- отслужу срочную военную службу;
- буду служить по контракту;
- буду поступать в военное учебное заведение;
- не хочу идти в армию, но придется служить;
- сделаю всё, чтобы не ходить в армию;
- выберу альтернативную службу.

3. К уклоняющимся от военной службы я отношусь...

- крайне отрицательно;
- скорее отрицательно, чем положительно;
- безразлично;
- положительно.

4. Каковы, по Вашему мнению, причины нежелания молодых людей служить в армии?

- неуставные отношения (дедовщина);
- неудовлетворительное материальное обеспечение армии;
- убеждения, не позволяющие брать в руки оружие;
- страх попасть служить в места боевых действий;
- отсутствие у молодых людей чувства патриотизма;
- другое

5. С какими высказываниями об армии Вы согласны в большей степени?

Армия – это хорошая школа жизни, она помогает окрепнуть физически и закалить характер;

Годы службы в армии – это потерянные годы, которые можно было бы провести более плодотворно;

Затрудняюсь ответить.

6. Кто (или что) в наибольшей степени повлиял(о) на ваше отношение к службе в армии?

- средства массовой информации;
- школьные учителя, преподаватели других учебных заведений;
- семья;
- друзья, знакомые (особенно отслужившие в армии).

7. По Вашему мнению, в какую сторону измениться Ваша жизнь после прохождения службы в армии?

- стану крепче, выносливее, сильнее;
- скорее всего, мне это ничего не даст;
- зря потеряю время;
- не представляю, как это может нам не отразиться.

8. Нужна ли для школьников предварительная подготовка к службе в армии?

в этом нет необходимости;

-не знаю;

-важно проходить в школе начальную военную подготовку;

-необходимо поднимать престиж армии;

-уделять больше внимания военно-патриотическому воспитанию молодежи.

Тест жизнестойкости адаптация Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой

Инструкция

Прочитайте следующие утверждения и выберите тот вариант ответа («нет», «скорее нет, чем да», «скорее да, чем нет», «да»), который наилучшим образом отражает Ваше мнение. Здесь нет правильных или неправильных ответов, так как важно только Ваше мнение. Просьба работать в темпе, подолгу не задумываясь над ответами.

Отвечайте последовательно, не пропуская вопросов.

Тестовый материал (вопросы утверждения)

Я часто не уверен в собственных решениях.

Иногда мне кажется, что никому нет до меня дела.

Часто, даже хорошо выпавшись, я с трудом заставляю себя встать с постели.

Я постоянно занят, и мне это нравится.

Часто я предпочитаю «плыть по течению».

Я меняю свои планы в зависимости от обстоятельств.

Меня раздражают события, из-за которых я вынужден менять свой распорядок дня.

Непредвиденные трудности порой сильно утомляют меня.

Я всегда контролирую ситуацию настолько, насколько это необходимо.

Порой я так устаю, что уже ничто не может заинтересовать меня.

Порой все, что я делаю, кажется мне бесполезным.

Я стараюсь быть в курсе всего происходящего вокруг меня.

Лучше синица в руках, чем журавль в небе.

Вечером я часто чувствую себя совершенно разбитым.

Я предпочитаю ставить перед собой труднодостижимые цели и добиваться их.

Иногда меня пугают мысли о будущем.

Я всегда уверен, что смогу воплотить в жизнь то, что задумал.

Мне кажется, я не живу полной жизнью, а только играю роль.

Мне кажется, если бы в прошлом у меня было меньше разочарований и невзгод, мне было бы сейчас легче жить на свете.

Возникающие проблемы часто кажутся мне неразрешимыми.

Испытав поражение, я буду пытаться взять реванш.

Я люблю знакомиться с новыми людьми.

Когда кто-нибудь жалуется, что жизнь скучна, это значит, что он просто не умеет видеть интересное.

Мне всегда есть чем заняться.

Я всегда могу повлиять на результат того, что происходит вокруг.

Я часто сожалею о том, что уже сделано.

Если проблема требует больших усилий, я предпочитаю отложить ее до лучших времен.

Мне трудно сближаться с другими людьми.

Как правило, окружающие слушают меня внимательно.

Если бы я мог, я многое изменил бы в прошлом.

Я довольно часто откладываю на завтра то, что трудно осуществимо, или то, в чем я не уверен.

Мне кажется, жизнь проходит мимо меня.

Мои мечты редко сбываются.

Неожиданности дарят мне интерес к жизни.

Порой мне кажется, что все мои усилия тщетны.

Порой я мечтаю о спокойной размеренной жизни.

Мне не хватает упорства закончить начатое.

Бывает, жизнь кажется мне скучной и бесцветной.

У меня нет возможности влиять на неожиданные проблемы.

Окружающие меня недооценивают.

Как правило, я работаю с удовольствием.

Иногда я чувствую себя лишним даже в кругу друзей.

Бывает, на меня наваливается столько проблем, что просто руки опускаются.

Друзья уважают меня за упорство и непреклонность.

Я охотно берусь воплощать новые идеи.

Обработка результатов теста.

Для подсчета баллов ответам на прямые пункты присваиваются баллы от 0 до 3:

-«нет»-0 баллов .

-«скорее нет, чем да» -1 балл.

- «скорее да, чем нет» -2 балла.

-«да»-3балла.

ответам на обратные пункты присваиваются баллы от 3 до 0 («нет» - 3 балла, «да» - 0 баллов). Затем суммируется общий балл жизнестойкости и показатели для каждой из 3 субшкал (вовлеченности, контроля и принятия риска).

Прямые и обратные пункты для каждой шкалы представлены ниже.

Ключ к тесту жизнестойкости

	Прямые пункты	Обратные пункты
Вовлеченность	4,12,22,23,24,29,41	2,3,10,11,14,28,32, 37,38,40,42
Контроль	9,15,17,21,25,44	1,5,6,8,16,20,27,31, 35,39,43
Принятие риска	34,45	7,13,18,19,26,30,33, 36

Интерпретация (расшифровка) к тесту жизнестойкости.

Выраженность жизнестойкости в целом и ее компонентов препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания, копинг стратегий (hardy coping) со стрессами и восприятия их как менее значимых.

Вовлеченность (commitment) определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности». Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни. Если вы чувствуете уверенность в себе и в том, что мир великодушен, вам присуща вовлеченность.

Контроль (control) представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Противоположность этому - ощущение собственной беспомощности. Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь.

Принятие риска (challenge) - убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, - неважно, позитивного или негативного. Человек, рассматривающий

жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности, обедняющим жизнь личности. В основе принятия риска лежит идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование.

Компоненты жизнестойкости развиваются в детстве и отчасти в подростковом возрасте, хотя их можно развивать и позднее. Их развитие решающим образом зависит от отношений родителей с ребенком. В частности, для увеличения вовлеченности принципиально важно принятие и поддержка, любовь и одобрение со стороны родителей. Для развития компонента контроля важна поддержка инициативы ребенка, его стремления справляться с задачами все возрастающей сложности на грани своих возможностей. Для развития принятия риска важно богатство впечатлений, изменчивость и неоднородность среды.

Мадди подчеркивает важность выраженности всех трех компонентов для сохранения здоровья и оптимального уровня работоспособности и активности в стрессогенных условиях. Можно говорить как об индивидуальных различиях каждого из трех компонентов в составе жизнестойкости, так и о необходимости их согласованности между собой и с общей (суммарной) мерой жизнестойкости.

Средние и стандартные отклонения общего показателя

Нормы	Жизнестойкость	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска
Среднее	80,72	37,64	29,17	13,91
Стандартное отклонение	18,53	8,08	8,43	4,39