

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования

ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Факультет педагогики, психологии
и социальных наук

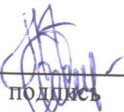
Кафедра «Прикладная
психология»

Направление подготовки 44.04.02 «Психолого-педагогическое образование»
Магистерская программа «Социальная психология в образовании»

Магистерская диссертация
на тему

«Сравнение некоторых характеристик эмоциональной сферы курсантов
военного вуза и солдат по призыву»

Студент


подпись

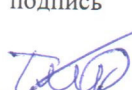
Панфилов Александр Алексеевич

Научный руководитель


подпись

Разуваева Л.Н.

Нормоконтролёр


подпись

Карманова Т.М.

Рецензент к. псих. н., доцент кафедры

«Педагогика и психология»

ФГБОУ ВО «Пензенский государственный
технологический университет»


подпись

Ефремкина И.Н.

Работа допущена к защите (протокол заседания кафедры от 15.02.2021 № 12)

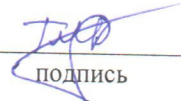
Заведующий кафедрой


подпись

Медведева И.А.

Работа защищена с отметкой отлично (протокол заседания ГЭК от 3.03.21 № 7)

Секретарь ГЭК


подпись

Карманова Т.М.

Пенза 2021

Содержание

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические аспекты изучения эмоционального состояния военнослужащих	6
1.1. Основные характеристики юношеского возраста.....	6
1.2. Особенности эмоционально-волевой сферы военнослужащих...	18
1.3. Социально-психологическая адаптация военнослужащих к военно-профессиональной деятельности	32
Вывод по 1 главе	47
Глава 2. Эмпирическое исследование эмоциональной сферы курсантов вуза и солдат по призыву	49
2.1. Описание процедуры и методов исследования	49
2.2. Анализ и интерпретация эмпирических данных	54
Выводы.....	63
Заключение	65
Список используемых источников.....	66
Приложения	71

Введение

Актуальность исследования – в настоящее время практически во всех современных армиях признается особая роль высокой морально-психологической готовности и способности личного состава войск к защите национальных интересов и безопасности государства. Без соответствующего эмоционального настроя всех категорий военнослужащих, без их психологической готовности добросовестно исполнять свои служебные обязанности вряд ли можно ожидать весомых результатов в реформировании современной Российской армии. Выдвижение на первый план человека, который управляет оружием и боевой техникой, утверждение приоритета его духовно-нравственных ценностей, личностной позиции, социально-эмоционального самочувствия – решающее условие успеха любой социальной деятельности, в том числе военной.

Проблеме эмоций посвящали свои исследования известные отечественные и зарубежные психологи И. Кант, К. Изард, Г. Селье, П. К. Анохин, К. К. Платонов, Г. М. Бреслав, А. В. Вальдман и другие. Изучение, анализ и оценка эмоционального состояния военнослужащих в условиях адаптации к военной службе, поиск мер по формированию подлинной духовности и патриотизма защитников Отечества приобретают сегодня особую актуальность [3].

Для людей профессии риска, такой как военнослужащий равно непригодны как чрезмерно эмоционально возбудимые, так и эмоционально пассивные люди. Это было доказано уже давно. Отсюда закономерен интерес к различным аспектам психоэмоциональной характеристики людей этой профессии, что и повышает актуальность исследования. К сожалению, в последнее время исследований по данной проблеме немного, поэтому данное исследование может внести определенный вклад в современные разработки эмоциональных состояний людей профессий риска - военнослужащих.

Цель исследования – сравнение характеристик эмоциональной сферы курсантов вуза и солдат по призыву для использования полученных результатов в практической деятельности психологов, должностных лиц воинских подразделений.

Объект исследования – эмоциональная сфера военнослужащих.

Предмет исследования – характеристики эмоциональной сферы курсантов военного вуза и солдат по призыву.

Гипотеза исследования состоит в том, что у солдат по призыву, по сравнению с курсантами военного вуза, будут обнаружены более высокие показатели по таким характеристикам эмоциональной сферы, как социальная фрустрация, тревожность, стресс, эмоциональная неустойчивость, эмоциональная чувствительность.

В соответствии с целью исследования были определены следующие **задачи**:

1. Проанализировать теоретические и эмпирические исследования по вопросам специфики эмоциональной сферы курсантов и солдат по призыву.
2. Подобрать комплекс диагностических методик, адекватных объекту и предмету исследования.
3. Провести диагностику эмоциональной сферы у курсантов вуза и солдат по призыву.
4. Проанализировать и интерпретировать диагностические данные.

Методы исследования:

1. Теоретический анализ научной литературы.
2. Диагностический эксперимент с использованием следующих методик:
 - экспресс-диагностика уровня личностной фрустрации (В.В. Бойко)
 - методика исследования тревожности, тест-опросник Спилбергера-Ханина;
 - методика определения психологического стресса PSM -25;
 - 16-ти факторный личностный опросник Кеттелла (шкала С и шкала I).

3. Методы обработки данных:

- t-критерий Стьюдента.

Организационная база исследования. В исследовании приняли участие 28 курсантов первого курса обучения филиала Военной академии материально-технического обеспечения (г. Пенза) и 28 солдат по призыву учебного центра (подготовки младших специалистов) (г. Пенза). Исследование проводилось на начальном этапе, в период адаптации (1 месяц) к военной службе.

Научная новизна исследования состоит в том, что: проведённая исследовательская работа позволила уточнить и конкретизировать характеристики эмоциональной сферы курсантов военного вуза и солдат по призыву, провести сравнение данных характеристик эмоциональной сферы у военнослужащих, а также систематизировать научные знания относительно психологических особенностей эмоциональной сферы военнослужащих.

Практическая значимость исследования заключается в получении диагностических данных о различии некоторых характеристик эмоциональной сферы у курсантов военного вуза и военнослужащих по призыву. Полученные данные могут быть использованы в профессиональной деятельности преподавателями вуза при разработке учебных курсов по военной психологии, а также они должны учитываться психологом и могут быть использованы в практической деятельности при работе по адаптации военнослужащих на начальном этапе службы.

Глава 1. Теоретический анализ по проблеме эмоционального состояния военнослужащих

1.1. Основные характеристики юношеского возраста

Юношеский возраст является важным периодом в становлении личности. Данный возраст характеризуется формированием мировоззрения, развитием самоконтроля, усилением морального сознания и самосознания, эмоционально – личностной сферы. В этот период происходит переход от зависимого детства к самостоятельной взрослости и является одним из важнейших возрастных этапов становления и формирования личности [48].

Юношеский возраст характеризуется завершением первичной социализации и физическим созреванием, а также началом процесса самоопределения и социальной автономии личности. Значимое влияние на процессы, происходящие в ранней юности, оказывают как этнокультурные, так и социально-экономические особенности того общества, в котором происходит взросление молодого человека. Фундаментальные основы построения новой личности заложены в индивидуально-психологических характеристиках индивида. Семья и школа обладают важнейшей миссией – быть институтом первичной социализации и становления личности.

Возрастные границы юности разделяют на раннюю юность и позднюю юность. Однако представители различных психологических школ хронологические рамки жизни индивида определяют с незначительным отличием. Представители биогенетической теории (С. Холл, Ар. Гезелл и др.) считают, что период юношества берет начало от полового созревания (12–13 лет) до наступления взрослости (22–25 лет). Эд. Шпрангер и Ш. Бюлер в концепции личностной ориентации считают, что юношеский возраст протекает с 14 до 22 лет.

Одной из самых известных зарубежных концепций возрастного развития является теория Э. Эриксона – представителя неопрейдизма,

американского психолога. Он подразделяет весь жизненный цикл человека на восемь фаз, среди которых период юности длится с 11 до 20 лет и приходится на пятую фазу развития.

Основываясь на теории представителя гештальтпсихологии К. Левина, юношеская психология связана с особенностями социального статуса и зависит не от возрастных границ, а от индивидуального процесса развития.

В отечественной психологической науке также существуют отличия в возрастных периодах. Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев, В. С. Мухина, А. В. Петровский, Д. Б. Эльконин, И. С. Кон и др. уделяют значительное внимание в работах, посвященных становлению человека как личности, именно юношескому возрасту.

Отечественный психолог И. С. Кон утверждает, что наличие большого количества схем возрастных периодов представляет собой «объективный факт многомерности и многовариантности человеческого развития» [26]. Следуя утверждениям И. С. Кона, переход от детства к взрослости длится с 11 до 25 лет и включает в себя три этапа: подростковый возраст с 11-12 лет до 14-15 лет, раннюю юность с 14-15 лет до 18 лет и позднюю юность с 18 лет до 23-25 лет. Ведущий отечественный психолог в области психологии развития В. С. Мухина, считает, что возрастные рамки юности, как «периода жизни после отрочества до взрослости», относительно условны и существуют в пределах от 15-16 лет до 21-25 лет [36].

На современном этапе развития общества неоспоримо утверждение о смещении в психологическом смысле границы всех возрастов и более раннем наступлении зрелости индивида.

Процесс раннего наступления зрелости происходит по многим экономическим, политическим и социальным направлениям, но одновременно и усиливается социальная незрелость среди молодёжи. Однако с недавнего времени окружающим обществом к молодым людям применяется термин «уже взрослые люди». Вместе с тем, к молодым людям

юношеского возраста начинает возрастать общественное ожидание. В связи с этим в настоящее время повышается значимость студенческой молодёжи, как для успешного формирования личности юношей, так и для плодотворного социального развития общества.

На современном этапе социального и экономического развития государства и общества юношество находится в условиях развивающейся неустойчивости общественного сознания. В настоящее время нет определенных идеалов ни в прошлом, ни в настоящем. Не определены новые ориентиры, адекватные происходящим в стране и в мире переменам для предстоящего развития – социального, профессионального, личностного самоопределения. Поэтому сегодня юношеству очень трудно выделить и усвоить нормы взрослой жизни. Как следствие – беспокойство в мыслях и нерешительность в завтрашнем дне.

В юношеском возрасте происходят существенные изменения в анатомическом строении, функциональные изменения, завершаются процессы физического формирования человека. Юность характеризуется затруднением сфер жизнедеятельности: расширяется диапазон социальных ролей и интересов. На этот возраст приходится много социальных событий: получение паспорта, возможность реализации активного избирательного права, наступление уголовной ответственности, работа по выбранной специальности, планирование и создание семьи, обязательство по несению военной службы [28].

В любом периоде развития личности основными социально-психологическими и возрастными характеристиками и факторами являются: социальная ситуация развития личности, ведущий вид деятельности, сфера общения, психические новообразования, параметры интеллектуального развития, эмоциональные качества личности.

В юношеском возрасте психические новообразования имеют ярко выраженную возрастную эволюцию и зачастую подвержены нарушению психологического развития. Юность – завершающая стадия

психологического этапа осознания юношей собственной личности, как общественно значимой и объединившая многочисленные образы в единое целое.

Основные психические новообразования юношеского возраста:

- глубокая рефлексия;
- развитое осознание собственной оригинальности;
- формирование конкретных жизненных планов;
- готовность к самоопределению в профессии;
- установка на осознанное построение собственной жизни;
- постепенное вступление в различные сферы жизни и деятельности;
- развитие самосознания;
- активное становление мировоззрения.

В юношеский период довольно трудно происходит приобретение человеком личных и социальных качеств, нравственного сознания, выработка и формирование ценностных ориентаций и идеалов, надежного мировоззрения, способности к активному проявлению своей гражданской позиции через социальную и практическую деятельность. В данный период происходит становление мировоззрения личности юноши [14].

Мировоззрение – это не только система знаний и представлений о мире, но и система убеждений, переживание которых в юности сопровождается чувством их подлинности (юношеский максимализм), справедливости. Поэтому становление мировоззрения в юношеском возрасте всецело связано с решением актуальных задач и жизненных проблем.

В связи с собственным отношением к явлениям действительности у юношей повышается к ним интерес. Мировоззренческие искания в юности включают в себя социальную ориентацию личности, осознание себя в качестве части социальной общности. Молодым людям проводится осознанная нацеленность на своё будущее социальное положение (выбор социального и профессионального статуса), продумываются способы его достижения.

Психологическая сущность развития личности юношей в большей степени связана именно с формированием самосознания, как психического образования, с решением задач профессионального самоопределения и непосредственно со вступлением в самостоятельную жизнь.

К 16-17 годам в период ранней юности уже возникает особое психическое определение в структуре самосознания, которое называется термином «самоопределение». В аспекте развития самосознания субъекта, в юношеском возрасте самоопределение характеризуется осознанием себя в качестве члена общества и определяется в новой, общественно важной позиции [22].

С 17 до 20 лет в период полноценной юности, самосознание личности всё больше развивается, затрудняется, структурируется, обретая системно законченный вид к периоду поздней юности – к 20-21 годам.

Вторая закономерность юношеского периода, которая выражается в общении – это психологический интерес к индивидуализации и к социальному изолированию. Строгое разграничение юношеством природы взаимоотношений с окружающими подтверждает стремление к высокой избирательности в дружеских привязанностях и, как правило, наибольшей необходимости в общении.

В юношеском периоде возникает стремление к обособлению, т.е. желание оградить свой внутри личностный уникальный мир от вторжения не только посторонних, но и даже близких людей. Подобное стремление необходимо для того чтобы: укрепить своё «чувство личности», сохранить свою индивидуальность и реализовать свои требования на признание. На эмоциональном и рациональном уровнях общения, обособление, как средство сдерживания психологической дистанции при контакте с другими людьми, позволяет юношеству «сохранять своё лицо».

Развитие личности в юности может рассматриваться как процесс двуединый, который заключается в социально-психологических потребностях в уподоблении и в обособлении. В результате процесса

обособления с одной стороны происходит приравнивание себя к другим людям, т.е. социально-психологическая идентификация, а с другой стороны – отрешение себя от других, т.е. обособление. Причём противоположные процессы уподобления и обособления протекают в постоянном взаимодействии [12].

В связи с этим в юношеском возрасте наблюдается усложнение жизненных функций, которые приводят не только к количественному увеличению диапазона социальных ролей и интересов, но и качественному их перестроению. В настоящее время общественного эволюционирования на этапе юношеского возраста, возникает всё больше «взрослых» социальных ролей с проявляющимися личностными качествами социальной ответственности и самостоятельности.

Для юношей принадлежность к определённому полу имеет большое значение. Процесс полномасштабного усвоения человеком своей половой социальной роли и признания этой роли обществом, является психосоциальной отличительностью в юношеском возрастном периоде.

Согласно высказыванию Э. Эриксона, юношеский возрастной период совпадает с кризисом идентичности, а идентичность в свою очередь это совокупность основополагающих психологических, социальных, исторических и эволюционных характеристик личности. Открытие своего внутреннего мира является основным психологическим достижением юношеского возраста.

Осмысливая свои эмоции, юноша обретает способность погружаться в себя в свои переживания, начинает осмысливать состояние собственного «Я». Понимание своей уникальности активно взаимодействует с чувством одиночества. Вследствие чего, возникает необходимость в активном общении, увеличивается избирательность юноши [50].

Большую значимость для развития личности в юношеском возрасте имеет сфера общения, которая несет весомую значимость для юношей именно качественных характеристик прохождения коммуникации. Молодой

человек с периода отрочества проводит формирование своей личности, самостоятельно определяет способы общения и в период юности продолжает совершенствовать значимые для себя качества.

Познавая себя, юноша открывает через постоянный анализ своих мыслей и переживаний свою скрывающуюся сущность.

Продолжая быть легкоранимым, воздействие внешних факторов, таких как ироничный взгляд, меткое саркастическое слово другого, особенно старшего по возрасту авторитетного человека, способны «обезоружить» юношу и развеять постоянно показываемую им самоуверенность.

Социальное пространство, в котором юноши совершают общение со взрослыми состоявшимися в профессии людьми, оказывают глубокое влияние на восприятие мира юношами и в процессе которого познаётся жизнь и деятельность, закладываются правила поведения.

В юношеский период почти совсем проходит характерная предшествующим этапам психологическая зависимость от взрослых, образовывается социально-психологическая самостоятельность личности, которая насыщается общением со сверстниками. Отношения со сверстниками, постепенно от коллективно-групповых форм общения переходят на индивидуальные контакты, одновременно повышается их значение и привязанность. Исключительное место среди других привязанностей отводится уникальной юношеской дружбе.

Желание быть принятыми коллективом, быть признанными обществом определяет рост потребности юношей во взаимодействии с окружающими людьми. Материальная зависимость, инерция родительских установок, связанных с руководством и подчинением, идущая из детства, сохраняет определенную степень зависимости юноши наряду с элементами взрослого статуса.

Стремление юноши к строительству жизненных планов, осмысливание и построение жизненной перспективы являются важнейшими факторами развития личности в ранней юности [48]. Направленность в

будущее, построение жизненных планов и перспектив выстраивают определенную ситуацию развития, характерную для данного периода.

В психологических периодах Д.Б. Эльконина и А.Н. Леонтьева основной деятельностью в юности определена учебно-профессиональная деятельность. Д.И. Фельдштейн утверждает что, в юношеском возрасте характер развития определяют учение и труд, как ведущие виды деятельности [46].

Психологическая готовность к самоопределению у большинства подростков появляется в старших классах. Ведущей деятельностью в юности у И.В. Дубровиной является профессиональное самоопределение, о котором к моменту окончания школы говорить рано, так как это только желание, планы на будущее, не воплотившиеся еще в реальности. Готовность к самоопределению в юношеском возрасте говорит о не завершенном в своем развитии психологических структур и качеств, и сформированной зрелости личности, то есть системы психологических образований и механизмов, способных обеспечить дальнейший рост личности [15].

Во-первых, это потребность в общении и овладение способами его построения; во-вторых, теоретическое мышление и умение определять разные формы теоретического познания, что выражается в виде готовых основ научного и гражданского мировоззрения, а также развитого самопознания, с помощью которого формируется осознанное и критическое отношение к себе; в-третьих, потребность в труде и способность трудиться, получая трудовые навыки, позволяющие заняться производственной деятельностью, основываясь на творческих началах.

Юноши, часто без знания предпосылок и на ограниченном фактическом основании, склонны к формулированию широких философских обобщений и к выдвижению гипотез [37]. Период юношеского возраста характеризуется развитием владений сложными интеллектуальными операциями анализа и синтеза, теоретического обобщения и отвлечения, доказательства и аргументирования. Установление причинно-следственных

связей, устойчивость и критичность мышления, систематичность, самостоятельная творческая деятельность становятся характерными для юношеского возраста.

Возникает тенденция к обобщенному пониманию мира, к целостной и абсолютной оценке тех или иных явлений действительности. Формальное логическое и операционное мышление является характерным уровнем когнитивного развития в юности. Данное мышление является теоретическим, придуманным, не связанным с определенными условиями внешней среды.

В связи с этим, направленность на будущее, постановка задач личностного и профессионального самоопределения сказывается на всем этапе психического развития, включая и формирование познавательных процессов. В данный период возрастает необходимость в самостоятельном приобретении знаний, растет сознательное отношение к труду и учению, познавательные способности приобретают широкий, устойчивый и действенный характер. Свою специфику в юности имеет так же интеллектуальное развитие [5].

В данный период повышается концентрация внимания, увеличивается объём памяти, возрастает усвояемость познаваемого материала, активно формируется абстрактное и логическое мышление, проявляется познавательное умение самостоятельно принимать правильное решение в сложных вопросах. По сравнению с отрочеством у людей юношеского возраста мышление становится более критическим и систематическим.

Основополагающую роль в формировании юноши, закреплении и в продуктивной реализации моральной направленности играют эмоции. В связи с этим в психологии было принято понятие общей эмоциональной направленности.

Эмоциональная восприимчивость часто сопровождается наглядным отрицанием нравственных аксиом, с категоричностью и прямолинейностью юношеских оценок происходящего вокруг. Одной из важных содержательных характеристик эмоций и чувств в юношеском возрасте

является будущее. Занимают лидирующие позиции эмоции, связанные с представлением будущего, «которое должно принести счастье» [52].

Основные характеристики эмоциональной сферы юношей:

- множеством переживаемых чувств, особенно нравственных и общественно-политических;
- наибольшей, в сравнении с учащимся средних классов, устойчивостью эмоций и чувств;
- проявлением переживания к другим, т. е. способностью откликаться на чувства людей;
- эволюционированием эстетических чувств, умением отмечать прекрасное в окружающей мире, эстетической восприимчивости к нежным, мягким, спокойным объектам. Развитие эмоциональной сферы помогает юношам освободиться от непривлекательных манер, вульгарных привычек, способствует развитию чуткости, мягкости, отзывчивости, сдержанности. Однако, эстетические чувства могут подменяться незрелыми и неправильными эстетическими представлениями;
- большей стабильностью и объемностью дружбы; друзьями становятся, юноши с общими занятиями и интересами, обязательна преданность равенство отношений; дружба может прерваться в случае предательства;
- появлением чувства юношеской любви, которая чиста, богата разнообразными переживаниями, непосредственна, носит оттенок нежности, искренности, лиричности и мечтательности.

Активное проявление внимания к противоположному полу, это способ проявления любви, в связи с этим любовь в юношах воспитывает благородные чувства и стремления, положительные качества личности и желание преодолеть свои недостатки, развиваться физически и быть лучшим [25].

Развитие эмоциональности в юношеском возрасте взаимосвязано с индивидуально-личностными свойствами человека, с его самооценкой и

самосознанием. Все это объясняется открытием своего внутреннего мира, усилением личностного контроля, самоуправлением, новым этапом развития интеллекта. Возможно, основным приобретением юности является открытие своего внутреннего мира и частичное освобождение от психологической опеки взрослых. Оценивая внешний мир и контролируя внутреннее развитие, юноши активно начинают проявлять стремление к самоутверждению.

В юношеский период происходит эмоциональная переоценка своей внешности. Реальный или мнимый избыточный вес, а также слишком большой или слишком маленький рост, доставляет юношам острые переживания, замеченные ими у себя самих.

Наиболее актуальными в данный возрастной период являются стратегии преодоления, которые поведенческими способами могут справиться с возникшими трудностями или с определенными внешними и внутренними требованиями, которые воспринимаются личностью в качестве психологического напряжения или превышают его психологические возможности.

В качестве способа адаптации к меняющимся внешним и внутренним условиям, таким как рост социальной ответственности, увеличение потребностей на фоне недостатка возможностей их удовлетворения, необходимость следовать социальным нормам, смена приоритетов в мотивационной сфере юноши используют механизмы психологической защиты, которые в этот период определяются эмоциональными изменениями. Молодой человек начинает действительно владеть психологическими защитными механизмами, которые не только позволяют ему внешне защищать себя от стороннего вторжения, но и укрепляют его внутренне, лишь к концу юношеского возраста [9].

Проводя качественный самоанализ, юноша способен предугадать возможное поведение другого человека и подготовить определенные действия, которые будут способствовать решению возникших проблем,

позволит занять такую внутреннюю позицию, которая может защитить больше, чем физическая сила.

Существенную помощь в юношеском возрасте здесь может оказать знание аспектов возрастного развития и некоторых специфических закономерностей проявления мотивации личности. К примеру, изучение психологического состояния личности военнослужащего по призыву в переходном периоде от юности к взрослости, требует понимания того, что на этом этапе основное значение в жизненном самоопределении имеет переход от зависимости родителей к самостоятельности. Этот фактор оказывает большое воздействие на мотивационную сферу юноши. Только лишь пройдя противоречия и трудности подросткового возраста, который был наполнен стремлением к свободе самовыражения, агрессивностью и конфликтами со взрослыми, игнорированием замечаний и другими элементами асоциального поведения, оказавшись в армии молодой человек вновь попадает под всестороннюю опеку и контроль командиров и начальников.

На этом фоне возможен психологический возврат в подростковый период с характерной непредсказуемостью, демонстративностью, замкнутостью и может возникнуть внутренний конфликт и сработать психологическая защита личности в форме регрессии. В данном периоде юноша способен к совершению свойственных проступков, таких как нарушение порядка подчиненности, которые являются проявлением защитной реакции подросткового типа.

В данном случае необходимо понять молодого воина, оказать помощь в осознании своей значимости и ответственности, как вооруженного защитника Отечества, создать условия к самостоятельному принятию решений, что ускорит процесс адаптации [27].

Таким образом, юношеский возраст является важным периодом в становлении личности, так как переходят переходы от зависимого детства к взрослой жизни. Так же необходимо отметить о смещении границ всех возрастов и более раннем наступлении зрелости человека. При изучении

юношеского возраста необходимо учитывать его основные психические новообразования, которые появляются в этом возрасте, а именно: глубокая рефлексия, развитое осознание собственной оригинальности, развитие самосознание и т.д.

1.2 Особенности эмоционально-волевой сферы военнослужащих

Рассматривая эмоционально-волевую сферу личности военнослужащих необходимо разобраться в ее основных элементах, таких как сфера эмоций и чувств военнослужащих, а также сфера их воли и волевой устойчивости, имеющих основное значение в психологической подготовке военнослужащих к выполнению боевых задач [6].

Эмоциональные проявления любого человека очень разнообразны: страх, гнев, радость, горе, удивление, тревога, грусть, восхищение, презрение и др. Военнослужащие не исключение, эмоции и чувства составляют основополагающую сторону их внутренней жизни. Поэтому, все военнослужащие в каждый момент времени находятся в определенном эмоциональном состоянии, переживают какие-либо чувства.

Эмоции возникают у военнослужащих при взаимодействии с происходящим вокруг него и к тому, что происходит с ним. Механизм возникновения эмоций тесно связан с потребностями и мотивами воина. Существуют предметы и явления, которые вызывают у военнослужащих положительные эмоции — это удовольствие, радость, интерес, возбуждение и способствуют удовлетворению их потребностей. Ситуации, которые воспринимаются как отрицательные эмоции и переживания — это неудовольствие, горе, печаль, страх, грусть, тревога и др., препятствуют реализации потребностей.

Соответственно, эмоции являются особым видом психических процессов и состояний, которые связаны с потребностями и мотивами,

отражают в форме переживаний и оказывают определенное влияние на военнослужащего [25].

Существует множество противоречивых определений переживания, но, как правило, размышляя о переживаниях, усматривается связь с эмоциональными процессами чувствами и эмоциями. При этом чувства в отечественной психологии рассматриваются как долговременные процессы, которые могут оставаться на всю жизнь в отличие от эмоций, отражающих кратковременные переживания.

Они выражаются эмоциями и будут зависеть оттого, в какой ситуации находится объект их выражения. К примеру, вновь призванный военнослужащий, испытывая определенные чувства к девушке, переживает по отношению к ней и в различных ситуациях испытывает разные эмоции: он может злиться на неё, испытывать радость, нежность и любовь при воспоминаниях т.д. Рассматривая данный пример можно утверждать, что эмоции и чувства это разные понятия, нет прямого соответствия между чувствами и эмоциями, то есть одна и та же эмоция выражает различные чувства, и одно и то же чувство может выражаться в различных эмоциях. Кроме этого, не однозначность эмоций и чувств доказывает тот факт, что в онтогенезе позже появились чувства по отношению к эмоциям [33].

В науке существует несколько теорий, объясняющих причины возникновения эмоций, среди них эволюционная теория Ч. Дарвина, таламическая теория У. Кеннона и Ф. Барда, периферическая теория У. Джемса и К. Г. Ланге, теория дефицита информации П. В. Симонова, теория рационального поведения П. К. Анохина и др.

Все перечисленные теории лишь подтверждают мысль о невозможности в принципе объяснить механизм такого сложного явления, как эмоции, используя только один теоретический аспект. Рассмотрим более подробно виды, функции и формы эмоций [41].

Значимость эмоций в жизнедеятельности человека выражается в их функциях, таких как: побудительная, активирующая, отражательно-

оценочная, регулирующая, синтезирующая, защитная, смыслообразующая, экспрессивная функция и др. Большое количество проявлений в эмоциональной жизни человека обязывает психологию к необходимости более четкого их разграничения.

И. Кант по степени активации определил два вида эмоциональных состояний: стенические - переживания, повышающие активность индивида, и астенические – переживания, снижающие активность индивида. Можно различать эмоции по их длительности, интенсивности, степени осознанности причин, которые их вызвали. Они могут быть положительными и отрицательными, приятными и неприятными.

К. Изард в зависимости от статуса и качества переживаний, определил десять фундаментальных эмоций, таких как радость, удивление, интерес-возбуждение, страх-ужас, горе-страдание, отвращение-омерзение, гнев-ярость, презрение-пренебрежение, вина-раскаяние, стыд-застенчивость. Первые три перечисленные эмоции являются положительными, остальные семь носят отрицательный характер [10].

Наиболее часто испытываемой положительной эмоцией, преимущественно важным видом мотивации в развитии навыков, знаний и мышления – это интерес-возбуждение, то есть чувство захваченности и любопытства.

Чувство уверенности и значительности, ощущение способности справиться с трудностями и наслаждаться жизнью является радостью.

Подготовка индивида к успешным событиям, к внезапным или новым действиям характеризует удивление.

Самая распространенная отрицательная эмоция представлена страданием, а сильная отрицательная эмоция, которая возникает в ответ на препятствие в достижении человеком страстно желаемой цели, характеризуется гневом.

Резкое рассогласование в сознании человека ценностно значимого, уродливо-несовершенного, происходящего на фоне нормального, является отвращением.

Чувство превосходства одного человека над другим, группой лиц или предметом и их обесценивание, характеризуется презрением.

Наиболее сильной и опасной из всех эмоций, которая оказывает сильное влияние на сознание и поведение человека является страх. Ощущение страха может варьировать от неприятного предчувствия до ужаса.

Когда человек кажется себе маленьким, скованным, беспомощным, глупым, эмоционально расстроенным, никуда не годным он повергает себя в такое состояние, которым называется стыд.

При совершении неправильных действий, которые связаны прежде всего с осуждением своего поступка самим человеком возникает вина.

Эмоций также проявляются в самых разнообразных формах и могут быть представлены в следующих классификациях: аффекты, эмоции, страсти, чувства, стресс и настроения.

Аффект полностью захватывает психику человека и является одной из самых мощных эмоциональных реакций.

В основном происходит в экстремальных условиях, когда человек не может справиться в сложившейся ситуации. Отличительными чертами аффекта считаются ситуативность, обобщенность, незначительная длительность и значительная интенсивность. Организм человека мобилизуется, появляются характерные импульсивные движения. Аффект не подчиняется волевому контролю и практически неуправляем [11].

Стойкое, сильное, длительное чувство, которое захватывает человека и овладевает им, которое по силе приближается к аффекту, а по продолжительности ближе к чувствам является страстью. Эмоции в некотором смысле определяют ситуативный характер, демонстрируют оценочное отношение к возможным или складывающимся ситуациям. Если человек умеет скрывать свои эмоции, то во внешнем поведении они будут

проявляться незначительно или очень трудно будет догадаться, что он испытывает.

Наиболее устойчивые эмоциональные состояния, которые носят предметный характер, являются чувствами. Чувства всегда проявляются к кому-либо или к чему-либо. Они являются «высшими» эмоциями, так как появляются они при угодении потребностей более высокого порядка [27].

Высшие чувства разделяются на:

- моральные, когда человек переживает свои отношения к другим людям, к обществу. Нравственными или моральными это чувства, которые испытывает человек при восприятии явлений действительности и сравнении этих явлений с нормами, правилами, категориями морали, установленными обществом. Объектом моральных чувств являются государство, социальные учреждения и институты, человеческие коллективы и отдельные люди, жизненные события, человеческие отношения, сам человек как объект своих чувств;

- интеллектуальные, это чувства, которые связаны с познавательной деятельностью. Чувство любви к истине и любознательности является одним из самых необходимых для интеллектуальной деятельности человека.

Интеллектуальные чувства имеют действенный характер и выражаются в борьбе за новое, прогрессивное, постоянном поиске революционного, как в практической деятельности, так и в области познания. «Бегством от удивления» очень метко назвал такое стремление Альберт Эйнштейн;

- эстетические, это чувства красоты, которые особенно ярко проявляются при восприятии произведений искусства, мероприятий общественной жизни, явлений природы. Своеобразие и сложность эстетических переживаний заключается в неповторимом и специфическом сочетании разных по своей интенсивности, направленности и значению эмоций. Видимый миру смех сквозь невидимые миру слезы, так характеризовал свой юмор Н. В. Гоголь.

Стресс, это состояние напряжения, которое возникает под влиянием сильных переживаний в экстремальной ситуации и требует от человека максимальной мобилизации нервно-психических сил.

В физиологии первоначальное понятие стресса служило для обозначения неспецифической биологической реакции организма, физиологического стресса в ответ на любое неблагоприятное воздействие среды [28].

В последующем, оно стало использоваться при нахождении человека в экстремальных условиях для описания эмоционально-психических состояний – психологического стресса, который разделяют на стресс эмоциональный (при возникшей опасности, угрозы или обиды) и информационный (при воздействии информационных нагрузках).

Стрессовыми состояниями являются особые эмоциональные состояния, которые возникают в ответ на экстремальные воздействия и включающие мобилизацию всех ресурсов организма человека, в том числе и нервно-психических сил [7]. Слабые влияния не приводят к стрессу, так как стресс возникает только тогда, когда воздействие агрессора превосходит приобретенные защитные возможности человека. Незначительный уровень стресса даже полезен и необходим для любой активности, как физической, так и психической.

Г. Селье является основателем учения о стрессе и определил три стадии развития стресса:

- стадия тревоги, происходит мобилизация защитных сил организма;
- стадия сопротивления – полная адаптация к стрессу;
- стадия истощения, возникает в случае, если стрессор силен и продолжительное время воздействует на человека [10].

Стресс – это не простое нервное напряжение, он представляет собой комплексную приспособительную реакцию всего организма человека и для возникшей стрессовой реакции, не имеет значения, приятна или неприятна ситуация, с которой сталкивается человек.

Существуют такие понятия как стресс и дистресс. Умеренный стресс не является вредным, он помогает формировать приспособительные реакции организма, а дистресс есть результат чрезмерного стресса, который наступает при окончании адаптационных резервов и оказывающий негативное действие на организм. Обычными тяжелыми стрессорами являются: боевые действия, несчастные случаи, природные и транспортные катастрофы, разбойные нападения, пытки, присутствие при насильственной смерти других, изнасилование и пожары. Посттравматическим стрессовым расстройством являются болезненные психические реакции, которые появляются при воздействии тяжелых стрессоров [30].

Стрессогенные раздражители необязательно должны существовать в реальности.

Кроме изменений, происходящих в эндокринной, нервной и других системах организма, эмоции выражаются в экспрессивном поведении человека: тембре голоса, интонации, мимике, пантомимике и т.д.

Прежде всего, профессии, связанные с руководством людьми предъявляют к человеку требования и умения, которые необходимы для управления своими эмоциями и адекватного определения выразительного движения окружающих его людей. Неотъемлемой частью успешности во многих профессиях является понимание реакций других людей и правильное реагирование на них в условиях совместной деятельности. К полной профессиональной некомпетентности может привести неспособность руководителя договориться, понять другого человека, войти в его положение.

В современной практике психологической подготовки людей к различным видам деятельности, активно используются всевозможные тренинговые программы, которые позволяют развить навыки компетентности в общении, важнейшей составляющей которой является понимание и восприятие людьми друг друга.

Степень выраженности чувств у разных людей различна [17]. Часто это зависит от профессиональной деятельности, индивидуальных различий человека, его возраста и пола.

Экспрессией чувств называется такое выражение чувств, которое проявляется в той или иной форме.

Эмоциональные особенности человека включают в себя эмоциональную возбудимость, эмоциональную импульсивность и эффективность, эмоциональную устойчивость, эмоциональный тонус, темп, силу и ритм эмоциональных реакций. Эмоциональные особенности обусловлены типом нервной деятельности. Именно они замечаются без особого труда и выступают в поведении человека в первую очередь.

Эмоциональные качества включают в себя отзывчивость, впечатлительность, бесчеловечность, черствость и др.

Необходимо отметить и такое специфическое качество чувств, как их полярность, то есть двойственное эмоциональное отношение, единство противоречивых чувств, например: любовь – ненависть, обожание – отвращение, радость – грусть. В острых переживаниях двойственные чувства могут переплетаться, если возникают обстоятельства конфликтного характера.

При ведении боевых действий на психику военнослужащего воздействуют многочисленные психологические факторы. Для того, чтобы военнослужащий был психологически подготовлен, и его реакция оставалась адекватной обстановке, он должен, как минимум иметь эмоциональный опыт. В сознании военнослужащего возникают эмоционально насыщенные образы. Перед началом ведения боевых действий он остро переживает прошедшие события и высокие ранее слова «любовь к Родине» становятся воплощением преданности и любви к своим близким и любимым людям, что обосновывает действия, направленные на самоотверженное выполнение воинского долга. Перед боем активизация чувств воина происходит не

стихийно. Возникнувшее чувство ненависти к врагу растет и требует от воина конкретных действий [19].

Клятва воина отомстить неприятелю за погибших друзей и товарищей способствует самоотверженным действиям в бою и повышает его нравственные силы. Высокие моральные и боевые качества, формируемые в процессе повседневной воинской деятельности, обеспечивают воина уверенностью в себе и победе.

Чувство уверенности мобилизует силы, при неожиданной встрече с опасностью, способствует самоотверженному выполнению боевых задач, не допускает появления растерянности и страха [24]. На чувства воинов особое влияние оказывает личное общение с ними командиров и начальников, их выдержка, вера в победу и оптимизм. Важно, чтобы в период длительных боевых действий, проводилась поддержка высоких нравственных чувств воинов для сохранения у них веры и стремления к победе. Это активным образом противодействует страху, малодушию и другим негативным эмоциональным состояниям.

Воспитания чувств воинов не решается простой передачей исторических, политических, нравственных и других знаний и сведений, они формируются намного медленнее, чем появляются знания. Для воспитания чувств воина необходима форма образно-эмоционального, убедительного знания, которая создавала бы у воинов глубокие переживания, активизировала бы у них чувства. Когда чувства находят реальное проявление в жизни, они начинают развиваться и закрепляться. Подлинное товарищество и дружба создают у воина стремление энергично выполнять свой воинский долг, бодрое, жизнерадостное настроение.

Яркие эмоции делают человека более интересным. Он восприимчив на самые разнообразные явления действительности. Переживания человека в новой обстановке нередко раскрывают что-то новое в мире окружающих предметов и явлений, в самом себе, в людях.

Положительные переживания воодушевляют человека в его смелых дерзаниях и творческих поисках. Без человеческих эмоций не может быть человеческого искания истины [24].

После рассмотрения эмоций и чувств, необходимо исследовать возможность воина сознательно управлять собой в военно-профессиональной деятельности с труднодостижимыми целями, которые получили название «воля». Воля в психической деятельности выполняет две взаимосвязанные функции, первая активизирующая и вторая тормозящая. Когда нужно, воля способна проявить особую форму умения чего-либо добиться, но и умения отказаться от чего-либо. В связи с интересами, потребностями и намерениями воля обеспечивает переход от переживаний и познания человека к практической деятельности. Человек с помощью воли управляет своим поведением и организует жизнедеятельность.

Для личности военнослужащего активность воли реализуется в разнообразных действиях, которые в зависимости от участия подразделяются на произвольные и непроизвольные. Причинами непроизвольных действий являются врожденные реакции организма. Произвольные действия определяют человеку преследовать определённую цель, преодолевать препятствия различной степени трудности.

Воля, является внутренней мотивацией индивидуума, волевая регуляция поведения необходима для удовлетворения сферы потребления человека. Волевые действия характеризуются психическими и физическими усилиями. Когда человек добивается того, что ему очень хочется, теми действиями, которые у него легко и хорошо получаются и все этому благоприятствует, воля не требуется. В остальных случаях воля необходима, как дополнительное, не имеющееся в готовом виде в структуре направленности, побуждение к действию.

Воля как личностный уровень регуляции поведения есть изменение побуждений за счет преднамеренного поиска возможных мотивов, объединения с целью действия, и замены смысла действия [6].

Волевые действия в зависимости от преодолеваемых препятствий и степени мобилизации сил можно разделить на три вида:

- простое волевое действие – это непосредственное действие, которое осуществляется немедленно и направленно на четко выбранную цель, альтернатива действию – бездействие;

- сложное волевое действие – это действие при котором между побуждением и деятельностью вклинивается сложный сознательный процесс. Волевое действие включает три этапа:

- подготовительный – осознание целей, мотивов;
- основной – борьба мотивов;
- заключительный – выполнение принятого решения.

Основным в волевом действии этапом является исполнение принятого решения, которое с психологической точки зрения можно представить, как возникновение и разрешение цепи внутренних конфликтов, ситуаций путем преодоления внутреннего напряжения и постоянного подразделения волевого усилия.

Волевые усилия представляют собой психический компонент, который, по сути, и определяет особенности воли каждого человека. Наиболее значимое волевое действие происходит в очень короткое время, как порыв, при мобилизации всех сил человека. При таких условиях границы этапов волевого действия стираются, все его стадии взаимно пронизывают друг друга, объединившись в одно целое.

Для успешного формирования воли военнослужащего предполагается определенная деятельность по развитию необходимых волевых качеств и черт, таких как:

Целеустремленность – это способность военнослужащего подчинить свою деятельность и поведение лично и общественно значимым целям [29].

Решительность – это качество, благодаря которому воин способен быстро принимать обоснованные решения и без колебаний выполнять их.

Энергичность и настойчивость – это черты, которые определяют степень волевой активности человека. В основном, энергичные люди являются и настойчивыми. Настойчивые люди способны к более продолжительному и постоянному напряжению энергии.

Смелость и храбрость определяют готовность человека бороться и преодолевать определенные сложности. Храбрый человек может проявить порыв, допустить безрассудство. Смелость – это храбрость, которая сочетается с учетом возникшей опасности.

Стойкость и мужество выражают качества, которые являются ядром воли военного человека. Стойкость – это бодрость духа, физическая и духовная выносливость. Мужество – это показатель духовной зрелости индивида. Мужественный человек – это хозяин своих потребностей, чувств и побуждений.

Для формирования воли военнослужащего необходим эффективный, плодотворный и постоянный труд, который должен сочетаться с воинским и нравственным воспитанием. Кроме этого, для накопления опыта волевого поведения необходимы систематические упражнения и само упражнения личности в волевом поведении в соответствии с возникающими мотивами.

Успешное воспитание воли воина немыслимо без систематических упражнений в обстановке опасности и риска, в условиях учений, занятий, максимально приближенных к боевым, сочетаемых со специальными психологическими тренажами [6].

Многими исследователями склонность к тревожным состояниям рассматривается как фактор, негативно влияющий на поведение человека в экстремальной ситуации. Большое значение имеет, в какой степени состояние тревоги характеризует поведение личности в экстремальной ситуации и в каких сочетаниях это свойство присутствует в самой личности [29].

Тревожность одновременно может как стимулировать активность индивида, так и разрушать недостаточно адаптивные поведенческие

стереотипы воина. Она может влиять на деятельность как позитивно, так и негативно. Например, тревожность может иметь положительное влияние на деятельность, в связи с тем, что она способствует ее успешности в простых для воина ситуациях. Положительным для военнослужащих является то, что тревожность, сигнализируя о возможной опасности, побуждает их к поиску ее источников и к активному изучению окружающей обстановки.

Для военнослужащего важно сохранять продуктивную интеллектуальную деятельность в опасных ситуациях. Одновременно тревожность усложняет деятельность в ситуациях, требующих определенного напряжения. Это подтверждено многими исследователями, например, Н. Б. Пасынкова утверждает, что чем выше уровень тревожности, тем больше выражено ее дезорганизирующее влияние на интеллектуальную деятельность воина [39].

Под воздействием стрессогенных факторов, тревожность оказывает наиболее сильное влияние на эффективность деятельности в напряженных ситуациях. Выраженность тревожности в основном обуславливается структурированностью мотивов освоения военно-профессиональной деятельности. Повышение тревожности, уменьшает мотивацию на достижение успеха и внутренние мотивы военно-профессиональной деятельности.

У военнослужащих с повышенной тревожностью основными являются мотивации избегания неудач и внешние мотивы военной деятельности. Первостепенностью обладают мотивы, которые облегчают условия службы, влияют на социальный престиж и льготы военнослужащего.

У военнослужащих с пониженной тревожностью доминируют внутренние мотивы военной деятельности и мотивация достижения успеха в службе. В иерархии мотивов у них преобладают мотивы познания профессии, приобретения новых знаний, лидерства.

Высокая тревожность способствует нарушению осуществления военно-профессиональных задач. Это ярко проявляется при выполнении

учений или боевых действий. Уровень тревожности можно регулировать и осуществляется она двумя путями: предупреждением ее возникновения и ликвидацией уже возникшего состояния.

Каждый из этих путей может воздействовать на уровень тревожности военнослужащего психологом, путем использования психорегулирующей тренировки, музыки, природного ландшафта, использование цвета либо через самовоздействие, самовнушение, самоубеждение или самоуказание. Коррекция уровня тревожности в системе психологической подготовки подразделений может осуществляться посредством психологической подготовки и с помощью мероприятий психофизиологической реабилитации [3].

Для формирования оптимального уровня ситуативной тревожности военнослужащего необходимо проведение систематических упражнений в обстановке риска и опасности, максимально приближенных к боевым занятиям, в условиях учений, сочетаемых со специальными психологическими тренажами. Каждый психический эмоциональный процесс носит личностный характер, то есть в нём постоянно отражается личность с её особенностями. Таким образом, на основе психических эмоциональных процессов происходит взаимодействие военнослужащего с внешним миром.

Одной из центральных задач психологической подготовки военнослужащего является формирование эмоционально-волевой устойчивости, волевой закалки. Твёрдая воля является залогом успеха и побед в профессиональной деятельности военнослужащего.

Таким образом в изучении особенностей эмоционально-волевой сферы военнослужащих необходимо разобраться в ее основных элементах, таких как, например, сфера эмоций и чувств военнослужащих, а также сфера их воли и волевой устойчивости, которые имеют значительную роль при психологической готовности военнослужащих к выполнению поставленных задач.

1.3. Социально-психологическая адаптация военнослужащих к военно-профессиональной деятельности

Для выявления особенностей психологической структуры военно-профессиональной деятельности военнослужащего необходимо более подробно рассмотреть понятие деятельности в общей психологии. Она представляет собой определенную человеческую форму активного отношения к окружающему миру.

Мотивы являются побудительными причинами человеческой деятельности и представляют собой совокупность внутренних и внешних условий, вызывающих активность человека и определяющих ее направленность. В отечественной психологии изучение структуры человеческой деятельности производится с позиции теории деятельности. Данная теория была создана в середине 20 века, являлась центральной психологической теорией и активно развивалась на протяжении более 60 лет. Над разработкой и развитием психологической теории деятельности трудились такие известные отечественные психологи, как Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев, С. Л. Рубинштейн, А. Р. Лурия, П. Я. Гальперин и др.

Важным отличием данной теории являлось то, что она опиралась на основные принципы диалектики и использовала главный тезис этого философского направления: не сознание определяет бытие и деятельность человека, а напротив, бытие и деятельность человека определяют его сознание [6].

Полагаясь на данную теорию, деятельность человека имеет сложное иерархическое строение и состоит из нескольких равновесных уровней. Верхний уровень – это уровень особых видов деятельности. К этому уровню относится военно-профессиональная деятельность. Затем следует уровень действий, следующий – уровень операций, самый низкий уровень – уровень психофизиологических функций.

Процесс, направленный на реализацию цели является действием, которое может быть определено, как образ желаемого результата, где цель представляет собой сознательный образ. При выполнении определенной деятельности, человек постоянно держит этот образ у себя в сознании. В связи с этим, действие является сознательным проявлением активности человека.

Каждое действие может быть выполнено используя различные способы. Способ выполнения действия называется операцией и зависит от определенных условий. В любых условиях для достижения одной и той же цели могут быть использованы различные операции. Важным свойством операций является то, что они совсем не осознаются или мало осознаются человеком. Уровень автоматических действий и навыков, называют уровнем операций. Автоматизированными компонентами сознательной деятельности являются навыки, которые вырабатываются в процессе ее выполнения. Особенно важными для успешной военно-профессиональной деятельности являются навыки, так как они влияют на скорость выполнения той или иной операции, что чрезвычайно важно в экстремальных ситуациях или на поле боя.

Теперь перейдем к третьему, самому нижнему уровню структуры деятельности – это психофизиологические функции.

Под психофизиологическими функциями в теории деятельности понимается физиологическое обеспечение психических процессов. К таким процессам нужно отнести моторные способности, способности к ощущению, возможность фиксации следов прошлых воздействий. Так же, имеют место быть и ряд врожденных механизмов, которые появляются в течение первых месяцев жизни и закрепленных в морфологии нервной системы. Все эти механизмы и способности заложены с рождением человека, т. е. генетически обусловлены [20].

Особым видом человеческой деятельности с высокой социальной значимостью является военная служба, в которой можно выделить два

основополагающих вида: деятельность в мирных условиях и деятельность в боевых условиях. Опишем деятельность военнослужащего в мирных, обычных условиях. Юноша, призванный для прохождения военной службы, отказывается от привычного образа поведения и окружающей обстановки. Это связано с вынужденным, осознанным подчинением своей воли, воле другого человека – командира (начальника), что в социально-психологическом плане ограничивает степени личной свободы и возможности частичного права выбора. Необходимость ограничения степени личной свободы обусловлена строгой регламентацией военной службы, к примеру, выполнение положений распорядка дня, исполнение обязанностей дневального и других положений военной службы [7].

Постоянная готовность выполнить своё профессиональное предназначение в любое время и в любых условиях, является важной особенностью деятельности военнослужащих, в том числе и при непосредственном риске для жизни, что определенным образом повышает психологическое напряжение. Как правило, военно-профессиональная деятельность в мирное время является деятельностью, которая связана с подготовкой военнослужащего для участия в бою. Она включает в себя овладение приемами ведения современного боя, изучение боевой техники и вооружения, формирование готовности применить полученные знания в боевых действиях.

Психологическое напряжение обусловлено отсутствием возможности призывника пользования социальными сетями, уменьшением привычной информативности, отрывом от привычного окружения семьи, друзей и товарищей, ограничением жизненных планов, адаптацией к новому коллективу. Кроме этого, у призывника происходит изменение режима дня, системы и потребляемых продуктов питания, увеличиваются физические нагрузки, что приводит к перестройке обменных и энергетических процессов.

В ходе проведения анализа различных проблем социализации и социально-психологической адаптации личности военнослужащего к

условиям профессиональной деятельности установлено, что социализация является двусторонним процессом, которая включает в себя:

- усвоение военным служащим социального опыта путем взаимодействия с социальной средой;
- систему социальных связей за счет деятельности воина, активного включения в социальную среду.

Социализация одновременно осуществляется в трех сферах жизни военнослужащего: деятельности, общении, самосознании себя как личности.

В процессе социализации у большинства военнослужащих активизируется способность личности адекватно воспринимать предлагаемую социальную роль. В связи с тем, что после начала службы по призыву или поступления на военную службу по контракту социальная роль юноши существенно меняется. Молодой человек становится вооруженным защитником Отечества, что налагает на него определенные обязанности и требует исполнения конкретной социальной роли, отличной от той, которая отводилась гражданскому человеку.

Социальная успешность является основным критерием в оценке социального развития личности. В различных психологических теориях проблема успешности социально-психологической адаптации представлена по-разному. К примеру, в бихевиоризме, социально-психологическую адаптацию рассматривают как процесс, с помощью которого достигается состояние социального равновесия между человеком и социумом, как отсутствие конфликтных ситуаций индивида с ближайшим социальным окружением.

Психоаналитические концепции понимают адаптацию, как процесс формирования и развития механизмов защиты личности.

Для интеракционистского подхода адаптация есть успешное выполнение личностью нормативного ролевого репертуара, который предупреждает возникновение ролевых конфликтов [2].

В настоящее время выделяются три основных фактора, которые определяют успешность социально-психологической адаптации военнослужащего:

- умение человека изменять свои ценностные ориентации;
- способность индивида находить баланс между социальной ролью и своими ценностными ориентациями;
- направленность на универсальную систему ценностей.

В отличие от процесса социализации, который объясняет, каким образом личность усваивает социальный опыт и вместе с тем активно воспроизводит его, процесс формирования социальных установок личности отвечает на вопрос: как усвоенный социальный опыт используется личностью и проявляет себя в действиях и поступках. Проведя анализ потребностей и мотивов, побуждающих личность к деятельности, можно понять, что предшествует разворачиванию реального действия.

Соотношение потребностей и мотивов для уяснения внутреннего механизма, побуждающего к действию, как раз и рассматривается в общей теории личности. Необходимо внести ясность в порядок определения и выбора мотива, а именно, почему люди в определенных ситуациях поступают так или иначе, и чем они руководствуются, когда выбирают именно данный мотив.

Понятие социальной установки в определенной степени объясняет выбор мотива. Социальные установки активно используются в повседневной практике при составлении прогнозов поведения личности. Соответствующие высказывания, на пример: «он не возьмет в руки оружие, потому что пацифист»; «Вряд ли мне понравится офицер, я вообще не люблю военнослужащих» способны не только определить социальную установку индивида, но и показать свое отношение к действию [13].

Д. Н. Узнадзе в своей концепции утверждает, что установка является целостным динамическим состоянием субъекта, состоянием готовности к определенным действиям, состоянием, которое характеризуется двумя

факторами: соответствующей объективной ситуацией и потребностью субъекта. В случае повторения ситуации настроенность на поведение для удовлетворения данной потребности и в данной ситуации может закрепляться, тогда возникает фиксированная установка в отличие от ситуативной. Именно установки регулируют всю систему поведения и деятельности человека [1].

Для регуляции социального поведения военнослужащих, используются следующие функции социальных установок:

- функция приспособления (адаптивная): способствует взаимодействию военнослужащего с группой, то есть позволяет взаимодействовать с другими военнослужащими, принимая их установки, или приводит к противопоставлению себя группе, в случае несогласия с социальными установками других членов группы;

- защитная функция: социальная установка способствует разрешению внутренних конфликтов личности, защищает от негативной информации о самих себе или о значимых для них социальных объектах;

- ценностная функция: социальная установка дает личности возможность выразить то, что важно для нее; самоопределиться, что она собой представляет;

- оценочная функция: социальная установка позволяет военнослужащему оценивать из внешнего мира поступающую информацию.

Чтобы изменить социальную установку, необходимо знать ее структуру. М. Смит определил трехкомпонентную структуру аттитюда, в которой выделил:

- когнитивный компонент (осознание объекта социальной установки);
- аффективный компонент (эмоциональная оценка объекта, выявление чувства симпатии или антипатии к нему);
- поведенческий (конативный) компонент (последовательное поведение по отношению к объекту).

Английский ученый Р. Лапьер, проводя исследование действий человека согласно определенным установкам, выявил феномен «Парадокс Лапьера», заключающийся в несоответствии установок и реального поведения человека [4].

Изучение социальных установок началось при рассмотрении проблемы адаптации. Социальная установка, выполняя все перечисленные функции, адаптирует человека к окружающей среде и защищает его от неопределенности или негативных воздействий. Отсюда следует, что усвоение установок есть процесс социализации человека. Адаптация военнослужащего, является процессом изменения его социальных установок, приводящий к изменению поведения.

В настоящее время, социальной психологией определены психологические проблемы социальной регуляции поведения. Это наличие большого количества различных внешних и внутренних регуляторов этого поведения и итоги регулирования (приобретаемые социальные установки), могут быть, как положительными, общественно значимыми, так и отрицательными, противоречащими установкам, традициям, нормам общества [22].

В соответствии с концепцией личностного адаптационного потенциала, проблема социализации представлена в двух аспектах:

- адекватность восприятия морально-нравственных норм социума;
- отношение к требованиям непосредственного социального окружения.

Большинство воинских коллективов представляют собой положительные образования, то есть, основаны на принципах общечеловеческой морали, на принципах общепринятых норм поведения. В связи с этим, для плодотворной адаптации воина к условиям военно-профессиональной деятельности приоритетным является характер отношений к общепринятым социальным нормам.

Личностные адаптационные способности несут главенствующую роль, в достижении успеха профессиональной деятельности. Адаптивные способности определяют тот факт, что разные люди в одних и тех же условиях обладают отличительным функциональным состоянием, таким как расслабление, активное рабочее состояние, состояние агрессии, стресса и т.д.

На работах И. П. Павлова, П. К. Анохина, И. М. Сеченова, Г. Селье основываются современные представления об адаптации. В психологической науке выделено два подхода к рассмотрению феномена адаптации.

При первом подходе, адаптация является свойством любой живой саморегулирующейся системы, предопределяющий ее устойчивость к условиям внешней среды, что предполагает наличие фактического уровня развития адаптационных способностей. При втором подходе, адаптация представляет собой непосредственный процесс приспособления к условиям внешней среды, как динамическое образование [24].

Рассматривая проблемы адаптации человека необходимо выделить три функциональных уровня ее проявления: психологический, физиологический и социальный.

Понятие функционального состояния человека, которое обозначает объединение процессов, происходящих в организме, а также степень развития и целостности его структур и уровень их функционирования, тесно связано с понятием адаптации.

Работоспособность человека пропорциональна уровню его функционального состояния. Функциональное состояние человека зависит от типа темперамента, от свойств нервной системы, от способности к нейтрализации негативных эмоциональных следов и волевых качеств, от общей эмоциональной направленности. Кроме этого, подтверждены факты влияния на функциональное состояние интеллектуальных особенностей личности, а также о значении для регуляции состояний уровня психофизиологического единства личности. Особенности всех уровней иерархии личности отражаются в функциональном состоянии.

Первоочередное значение для эффективной адаптации к условиям военно-профессиональной деятельности, как выявили экспериментальные психологические исследования, имеют личностные качества. Эффективность адаптации зависит, не только от генетически обусловленных свойств нервной системы, но и от условий воспитания, насколько адекватно сопоставляются свои потребности с имеющимися возможностями, насколько реально человек воспринимает себя и свои социальные связи и осознает мотивы своего поведения.

Процесс адаптации исключительно динамичен. Успех адаптации зависит значительного количества объективных и субъективных условий, социального опыта, функционального состояния, жизненной установки и других условий.

Вследствие чего, можно выделить ряд личностных характеристик, отличающихся относительной стабильностью и во многом определяющих успех адаптации военнослужащего к разнообразным условиям деятельности.

Непосредственно с процессом адаптации связана нервно-психическая устойчивость, которая оценивает склонность военнослужащего к срывам нервной системы при значительном психическом и физическом напряжении, что свойственно в период резкой смены условий деятельности [1].

Нервно-психическая устойчивость – это чрезвычайно широкое понятие, которое отражает наличие отклоняющихся от нормы состояний с невыраженной, легкой патологией психической деятельности, непостоянных как по динамике, так и по симптоматике. Военнослужащие с признаками нервно-психической неустойчивости отличаются пониженной работоспособностью и приспособляемостью к условиям военной службы, склонностью к нервно-психическим срывам и нарушению установленных норм поведения. Им характерна повышенная эмоциональная чувствительность, низкая эмоциональная и мыслительная устойчивость, высокий уровень тревожности, высокая фрустрация и стрессовые состояния. Закономерно, что военнослужащие данной группы, обладают признаками

психопатий, акцентуаций личности и различных пограничных нервно-психических расстройств.

Такие эмоциональные характеристики воина, как фрустрация, тревожность, стресс, эмоциональная устойчивость и эмоциональная чувствительность заслуживают дополнительного внимания.

Фрустрация – это особенное психическое состояние, которое возникает, когда человек не достиг поставленной цели, не удовлетворил потребность из-за непреодолимых препятствий, вызванных внешними причинами или внутренними обстоятельствами.

Для возникновения фрустрации должны быть выполнены следующие условия:

- есть потребность, которую человек желает удовлетворить;
- сформирован план действий, рассчитан алгоритм поступков;
- действия, направленные на получение желаемого, наталкиваются на непреодолимые препятствия.

Состояние, вызванное фрустрацией, зависит от психики человека и может варьироваться от легкой досады до длительных тяжелых страданий. В любом случае человек испытывает только негативные эмоции: гнев, тревогу, отчаяние, раздражение.

Фрустрация возникает обычно там, где проблемы человек не в силах разрешить самостоятельно и как-то повлиять на исход ситуации. Она всегда является стрессом для человека, в ряде случаев приводит к депрессии. Но это всегда – психическая напряженность и моральное страдание, степень которого разнится от терпимого до невыносимого.

При постановке особо значимых, жизненно важных, целей фрустрация может привести к необдуманным поступкам, использованию алкоголя и наркотических веществ. Очень важно сохранить душевное равновесие и либо отказаться от цели на данном этапе, либо искать другие пути ее достижения.

Тревожность – это способность человека испытывать состояние тревоги, связанное с возникновением переживаний в различных ситуациях. Человеку свойственен нормальный уровень тревожности, который носит временный характер и с которым человек может легко справиться. Если состояние тревоги становится длительным и человек не может самостоятельно с ним справиться, то возникает состояние повышенной тревожности. Повышение уровня тревожности сопровождается возникновению разного рода заболеваний и существенному снижению качества жизни.

Наиболее яркими психологическими симптомами являются: обостренные переживания, не имеющие под собой оснований; неопределенные опасения; постоянное ожидание беды; нехорошие предчувствия; сниженное настроение; депрессивные или тревожные мысли, имеющие негативный окрас; страх за свою жизнь и жизнь родных людей; беспокойный сон, трудности с засыпанием; постоянное состояние напряжения.

Тревожность различают на личностную и ситуативную. Личностная тревожность не взаимосвязана с окружающей обстановкой и происходящими событиями. При чрезмерно выраженной личностной тревожности окружающий мир воспринимается как опасный и угрожающий.

Ситуативная тревожность представляет собой реакцию на ситуацию или событие в жизни человека. Например, совершенно нормальным считается слегка тревожиться перед экзаменом или собеседованием на работе. Такие переживания испытывают все люди. Они имеют активизирующую функцию, стимулируя подготовку к предстоящему событию.

Стресс – это последствия воздействия на организм сильного нервного напряжения, причиной этому является сильное эмоциональное переживание. При стрессе характерны физиологические процессы, причиной тому могли быть как отрицательные, так и положительные эмоции. Стресс обычно

разделяют на два вида: биологический и психологический, основным отличием психологического стресса является то, что психологический стресс может быть вызван как реальными, так и вероятными ситуациями, которых опасается человек.

Эмоциональная устойчивость – это личностное качество, которое проявляется в разной степени чувствительности по отношению к психологическим раздражителям [42].

Эмоциональная устойчивость зависит от силы нервных процессов, от индивидуальных особенностей эмоциональной сферы. Повышенная эмоциональность, выраженность, избыточность эмоциональных реакций способствует развитию напряженности, которая свидетельствует о недостаточно высокой эмоциональной устойчивости.

Эмоциональная устойчивость может снижаться в связи с неблагоприятным функциональным состоянием, недостаточной подготовленностью к деятельности, неуверенностью в ее успехе.

Хорошая профессиональная и специальная психологическая тренировка военнослужащего, адаптация к вероятным экстремальным факторам, чувство уверенности в своих силах повышают эмоциональную устойчивость.

Эмоциональная чувствительность выражается в несоразмерной обидчивости, ранимости, в сомнениях в своих силах и компетенции, а также ощущение враждебности внешнего мира. Обостренность чувств может быть вызвана жизненными кризисами или являться одной из основных черт психологического типа человека.

Высокочувствительные люди чаще склонны предаваться рефлексии, сильнее переживают за других людей, себя, будущее и весь мир, им тяжело принимать решения, воспринимать критику.

Самооценка личности воина играет важную роль в достижении успешной адаптации и является ядром системы саморегуляции человека, от которой во многом зависит качество функционирования основных

психических процессов. Низкая самооценка военнослужащего свидетельствует о его негативном психическом состоянии. Воинам, имеющим максимально заниженную самооценку присущи такие качества, как тревожность, апатия, неустойчивость, они обладают повышенной утомляемостью, не видят жизненных перспектив, часто теряют интерес к жизни и совершают суицидальные поступки [8].

Адекватная и высокая самооценка свидетельствуют о психическом здоровье военнослужащего. Для успешной адаптации военнослужащего к новым жизненным условиям важно наличие положительного отношения окружающего коллектива, которое способствует скорейшей адаптации, а отрицательное отношение, напротив, затрудняет протекание адаптационных процессов.

Персонально для молодого воина, даже факт ощущения поддержки со стороны окружающих (социальная поддержка) или ощущения своей важности для других (референтности) является значимым действием в процессе адаптации.

Коммуникативные качества личности, являются очередной характеристикой, определяющей процесс адаптации к условиям военно-профессиональной деятельности. Так как, военнослужащий практически всегда находится в окружении товарищей, успешность его деятельности напрямую зависит от умения построить взаимоотношения.

У каждого индивидуума коммуникативные возможности, или умение построить взаимопонимания с окружающими различны. Они взаимосвязаны с опытом и потребностью в общении, а также психологическими особенностями. Успех адаптации молодого воина во многом зависит от особенностей его личности и организации грамотной, квалифицированной работы командира подразделения по проведению мероприятий, ускоряющих процесс адаптации.

В обязанности каждого офицера входит изучение морально-психологического состояния подчиненных и формирование у них

личностных качеств, которые обеспечивают успешность адаптации в самых разнообразных, в том числе и экстремальных условиях жизнедеятельности.

Показателями и критериями адаптации военнослужащих к деятельности в особых условиях являются уровень сформированности социально-психологических характеристик, уровень адаптивных способностей, степень удовлетворенности службой и др. [1].

Боевая деятельность – это особый вид военно-профессиональной деятельности, в которой задействован военнослужащий. Она характеризуется высокой активностью военнослужащих, направленной на достижение целей вооруженной борьбы.

Она имеет свою специфику по целям и задачам, средствам, условиям, психологическому содержанию и психологическим особенностям, так как в бою решаются сложные задачи, связанные с риском для жизни, потерями в людях и технике, огромными разрушениями, уничтожением ценностей, различного рода лишениями и неудобствами.

Ведение боя требует крайнего физического и психического напряжения всех сил военнослужащих, оно сопряжено с повышением моральной и юридической ответственности за точное исполнение обязанностей.

Независимо от рода деятельности человека, изменение условий обуславливает активизацию адаптационных механизмов, которые обеспечивают приспособление к вновь возникшим условиям деятельности. Боевой деятельности также свойственны свои адаптационные механизмы, но отличием является отсутствие полной адаптации к условиям боя, в связи с тем, что человек не в состоянии привыкнуть к постоянной угрозе его жизни. В боевых условиях рано или поздно должен произойти срыв адаптации, причем у одних людей это происходит очень рано, а у других значительно позднее. Данное обстоятельство возможно вследствие условий, в которых оказался воин и его личностных особенностей [25].

Профессиональная деятельность военнослужащих предопределяется

следующими факторами:

- уровнем эмоционально-волевой устойчивости личности;
- наличием мотивации на достижение поставленной цели, карьерный рост, профессионализма;
- наличием у военнослужащего психологических позиций «дистанции власти», «избегания неопределенности» и др.

Из чего можно заключить, что основными психологическими условиями эффективной социально-психологической адаптации военнослужащих к военно-профессиональной деятельности являются:

- осуществление целенаправленного воздействия на военнослужащих в опасных для жизни и полных неожиданностей условиях;
- запуск адаптационных механизмов, обеспечивающих приспособление военнослужащего к изменяющимся условиям деятельности;
- формирование положительных социальных установок к военно-профессиональной деятельности;
- воспитание у военнослужащих личностных качеств, обуславливающих успешность деятельности в экстремальной обстановке;
- строгая регламентация военной службы;
- обеспечение личностной готовности выполнить свое предназначение даже в условиях риска для жизни;
- необходимость проведения целенаправленной адаптации военнослужащих к специфическим условиям военно-профессиональной деятельности на основе изменения их социальных установок.

Таким образом социально-психологическая адаптация военнослужащих к военно-профессиональной деятельности представляет собой определенную человеческую форму активного отношения к окружающему миру. Сам процесс адаптации может быть затруднен напряжением в связи с отсутствием возможности призывника пользования социальными сетями, уменьшением привычной информативности, отрывом от привычного окружения семьи, друзей и товарищей, ограничением

жизненных планов, адаптацией к новому коллективу, также изменение режима дня, рациона питания и увеличение физических нагрузок, что ведет за собой к перестройке обменных и энергетических процессов.

Выводы по 1 главе

При изучении аспектов эмоционального состояния военнослужащих необходимо учитывать, во-первых, основные характеристики юношеского возраста в которых можно отметить, что нет определенных границ наступления или завершения юношеского возраста, есть несколько схем возрастных периодов, одна из самых известных зарубежных концепций возрастного развития является теория Э. Эриксона согласно которой период юности длится с 11 до 20 лет. В юношеском возрасте происходят существенные изменения в анатомическом строении, функциональные изменения, завершаются процессы физического формирования человека.

Во-вторых, необходимо учитывать особенности эмоционально волевой сферы военнослужащих, так как у военнослужащих эмоции возникают при взаимодействии с происходящим вокруг него и к тому, что происходит с ним. Необходимо разделять чувства и эмоции, так чувства в отечественной психологии рассматриваются как долговременные процессы, а эмоции отражают кратковременные переживания и напрямую зависят от того, в какой ситуации находится объект их выражения. Воля в психической деятельности выполняет две взаимосвязанные функции, первая активизирующая и вторая тормозящая. Благодаря воли человек управляет своим поведением и организует жизнедеятельность.

В-третьих, необходимо учитывать социальную адаптацию военнослужащих к военно-профессиональной деятельности, адаптация военнослужащих затрудняется тем, что они попадают в среду отличную от их прошлой жизни, в связи с этим у военнослужащих появляется психологическое напряжение, могут появляться проблемы социализации и

социально-психологической адаптации личности к условиям профессиональной деятельности.

Глава 2. Эмпирическое исследование эмоциональной сферы курсантов вуза и солдат по призыву

2.1. Описание процедуры и методов исследования

Эмпирическая часть нашего исследования проводилась на базе филиала Военной академии материально-технического обеспечения (г. Пенза) и учебного центра (подготовки младших специалистов) (г. Пенза).

Из общей выборки (56 человек) были выделены две группы испытуемых:

1. Курсанты первого курса высшего учебного заведения – 28 человек.
2. Солдаты по призыву учебного центра – 28 человек.

Исследование состояло из нескольких этапов.

На 1-м этапе были тщательно проанализированы научные источники по проблемам юношеского возраста, особенностям эмоционально-волевой сферы военнослужащих и социально-психологической адаптации военнослужащих к военно-профессиональной деятельности.

2-й этап заключался в конструировании схемы эмпирического исследования, выборе его базы и подборе адекватных целям исследования и возрастным особенностям испытуемых методов исследования.

На 3-м этапе проводились диагностические процедуры с помощью методик, описанных нами ниже.

На 4-м этапе осуществлялась обработка эмпирических данных, их сравнительный анализ, а также нахождение взаимосвязей между выявленными параметрами и интерпретация этих взаимосвязей.

Для решения поставленных задач и проверки выдвинутой гипотезы были выбраны следующие методики:

1. Экспресс-диагностика уровня личностной фрустрации В.В.Бойко.
2. Тест-опросник Спилбергера-Ханина для определения уровня тревожности.

3. Шкала психологического стресса PSM-25.

4. Методика Кэттелла для определения уровня эмоциональной устойчивости и эмоциональной чувствительности.

Время проведения исследования – в первой половине дня, с целью исключения утомляемости респондентов.

1. Экспресс-диагностика уровня личностной фрустрации В.В.Бойко.

Цель – определение уровня личностной фрустрации военнослужащих. Анкета состоит из 12 вопросов. Автор предложенной методики отмечает, что состояние фрустрации отрицательно влияет на жизнедеятельность организма, постепенно подтачивает его силы, ослабляет нервную систему. Фрустрированный человек обычно выдает себя жесткой экспрессией, склонностью срывать зло на товарищах, грубостью, недоброжелательным обращением [47].

Мы проводили анкетирование в групповой, письменной форме - анкеты в напечатанном виде раздавались всем военнослужащим, которые отмечали подходящие для них ответы. Инструкция для групповой формы работы: «Ознакомившись с последующими ситуациями, дайте ответ, согласны вы с ними (поставьте рядом с номером знак «плюс») или нет (поставьте знак «минус»)».

Каждый положительный ответ оценивается в 1 балл, а отрицательный – 0 баллов. Подсчитывается общая сумма баллов.

Об уровне социальной фрустрации можно судить по следующим показателям:

- 10-12 баллов – очень высокий уровень фрустрации;
- 5-9 баллов – устойчивая тенденция к фрустрации;
- 4 балла и меньше – низкий уровень.

2. Тест-опросник Спилбергера-Ханина.

Цель – изучение уровня тревожности человека. Тест состоит из 20 вопросов (личностная тревожность) и 4 вариантов ответов. Автор предложенной методики отмечает: «Состояние тревожности характеризуется

субъективными, сознательно воспринимаемыми ощущениями угрозы и напряжения, сопровождаемыми или связанными с активацией или возбуждением автономной нервной системы» [38].

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь. Обычно первый ответ, который приходит в голову, является наиболее правильным, адекватным Вашему состоянию.

Анкетирование проводили в групповой форме – анкеты в напечатанном виде раздавались всем военнослужащим, которые отмечали подходящие для них ответы.

Обработка результатов: Подсчитывается общее количество баллов по каждой из шкал, показатели сравниваются с нормативными:

- до 30 баллов – тревожность отсутствует;
- от 31 до 44 баллов – умеренная тревожность;
- 45 и более – выраженная тревожность.

3. Шкала психологического стресса PSM -25.

Шкала PSM-25 Лемура-Тесье-Филлиона предназначена для измерения феноменологической структуры переживаний.

Цель – измерение стрессовых ощущений в соматических, поведенческих и эмоциональных показателях [43].

Инструкция: предлагается ряд утверждений, характеризующих психическое состояние. Оцените, пожалуйста, ваше состояние за последнюю неделю с помощью 8-балльной шкалы. Для этого на бланке опросника рядом с каждым утверждением обведите число от 1 до 8, которое наиболее точно определяет ваши переживания. Здесь нет неправильных или ошибочных ответов. Отвечайте как можно искреннее. Для выполнения теста потребуется приблизительно пять минут.

Обработка и интерпретация результатов.

Подсчитывается сумма всех ответов – интегральный показатель психической напряженности. Вопрос 14 оценивается в обратном порядке. Чем больше показатель психической напряженности, тем выше уровень психологического стресса.

Показатель психической напряженности больше 155 баллов – высокий уровень стресса, свидетельствует о состоянии дезадаптации и психического дискомфорта, необходимости применения широкого спектра средств и методов для снижения нервно-психической напряженности, психологической разгрузки, изменения стиля мышления и жизни.

Показатель психической напряженности в интервале 154-100 баллов – средний уровень стресса.

Показатель психической напряженности меньше 100 баллов – низкий уровень стресса, свидетельствует о состоянии психологической адаптированности к рабочим нагрузкам.

4. 16-ти факторный личностный опросник Кеттелла. 16 ФЛО-187-А.

Цель - оценка индивидуально-психологических особенностей личности.

Тест состоит из 187 вопросов и 3 вариантов ответов. Он позволяет выяснить особенности характера, склонностей и интересов личности.

Инструкция: вам предлагается ряд вопросов, которые помогут определить некоторые свойства Вашей личности. Здесь не может быть ответов «правильных» или «ошибочных».

Отвечая на каждый вопрос, вы сможете выбрать один из трех предлагаемых ответов – тот, который в наибольшей степени соответствует вашим взглядам, вашему мнению о себе. Старайтесь не тратить много времени на обдумывание. Давайте первый ответ, который придет вам в голову.

Старайтесь не увлекаться промежуточными, неопределенными ответами, за исключением случаев, когда вы действительно не можете выбрать ни один из крайних вариантов. Старайтесь отвечать как можно

искренней. Не надо стараться произвести хорошее впечатление своими ответами, они должны соответствовать действительности.

Некоторые вопросы могут показаться слишком личными, помните, что ответы на каждый отдельный вопрос нигде не сохраняются, и никто (даже вы сами) не сможет их увидеть по окончании теста. Опросник содержит несколько логических вопросов, в которых вы должны выбрать единственный правильный ответ.

Тестирование проводили в групповой форме – тесты в напечатанном виде, раздавались всем военнослужащим, которые отмечали подходящие для них ответы.

Обработка результатов: баллы по каждой из шкал начисляются в соответствии с ключом, по таблице в соответствии с полом и возрастом определяются стены, которые соответствуют описанию первичных факторов теста Кеттелла [11], [23].

Фактор С: «Эмоциональная устойчивость»:

- 1-3 стена – имеется низкий порог в отношении фрустрации, изменчивый и пластичный, избегающий требований действительности, невротически утомляемый, раздражительный, эмоционально возбудимый, имеющий невротическую симптоматику. Низкий порог свойствен всем формам невротических и некоторым психическим расстройствам.

- 4 стена – чувствительный, эмоционально менее устойчивый, легко расстраивается.

- 7 стенов – эмоционально устойчивый, трезво оценивающий действительность, активный, зрелый.

- 8-10 стенов – эмоционально зрелый, устойчивый, невозмутимый. Высокая способность к соблюдению общественных моральных норм. Иногда смиренная покорность перед нерешенными эмоциональными проблемами. Хороший уровень «С» позволяет адаптироваться даже при психических расстройствах.

Фактор I: «Эмоциональная чувствительность».

- 1-3 стена – практичный, реалистичный, мужественный, независимый, имеет чувство ответственности, но скептически относится к субъективным и культурным аспектам жизни. Иногда безжалостный, жестокий, самодовольный. Руководя группой, заставляет ее работать на практической и реалистической основе.

- 4 стена – сильный, независимый, полагается на себя, реалистичный, не терпит бессмысленности.

- 7 стенов – слабый, зависимый, недостаточно самостоятельный, беспомощный.

- 8-10 стенов – слабый, мечтательный, разборчивый, капризный, женственный, иногда требовательный к вниманию, помощи, зависимый, непрактичный. Не любит грубых людей и грубых профессий. Склонен замедлять деятельность группы и нарушать ее моральное состояние нереалистическим копанием в мелочах, деталях.

Продолжительность обследования по трем диагностическим картам составляет примерно 55-60 минут.

Для подтверждения значимости, различий в эмоциональной сфере курсантов вуза и солдат по призыву был использован метод математической статистики Т-критерий Стьюдента.

2.2. Анализ и интерпретация диагностических данных

Рассмотрим результаты диагностики по методике определения уровня социальной фрустрации В.В. Бойко. (Таблица 1, рисунок 1).

Было установлено, что в исследуемой выборке у курсантов преобладает низкий уровень фрустрации. Такой результат может быть объяснен эмоциональной стабильностью испытуемых.

У исследуемых солдат преобладает низкий уровень фрустрации 72%, устойчивую тенденцию к фрустрации показали 28% респондентов, что

позволяет предположить о сложностях в адаптации незначительной части солдат к военной службе.

Социальная фрустрация имеет самое низкое выражение в группе респондентов курсантов. В группе испытуемых солдат её показатели выше.

Под социальной фрустрацией можно понимать психологическое состояние, выражающееся в характерных переживаниях и поведении, вызванное объективной или субъективной преградой перед достижением желаемого результата. Низкий уровень социальной фрустрации говорит о том, что даже незначительные негативные события или ситуации могут выбить человека из привычного ритма, высокий уровень социальной фрустрации напротив, помогает человеку оставаться в эмоциональном равновесии даже при значительных неудачах.

Метод математической статистики (Стьюдента) подтвердил значимость различий уровня социальной фрустрации по показателю t-критерия ($t_{\text{эмп}} = 3,9$). Критические значения 2.0 и 2.66 ($p \leq 0,05$; $p \leq 0,01$).

Полученное эмпирическое значение t (3,9) находится в зоне значимости и подтверждает наше предположение о наличии разницы в эмоциональной сфере курсантов и солдат в период адаптации.

Таблица 1

Результаты обработки регистрационных психодиагностических бланков курсантов и солдат по методике определения уровня социальной фрустрации В.В. Бойко (чел./%)

Уровень фрустрации	Курсанты	Солдаты	Всего
высокий уровень фрустрации	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)
устойчивая тенденция к фрустрации	0 (0%)	8 (28%)	8 (14%)
низкий уровень фрустрации	28 (100%)	20 (72%)	48 (86%)

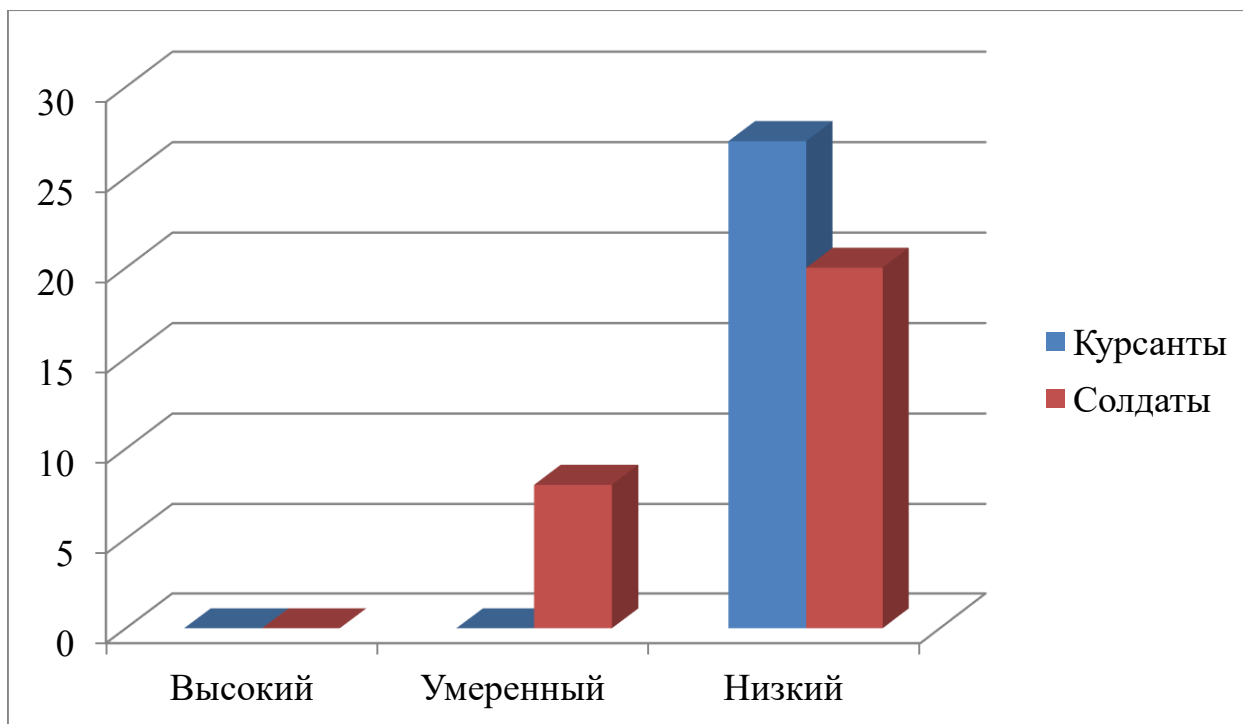


Рис. 1. Показатели уровня социальной фрустрации В.В. Бойко

Рассмотрим результаты диагностики по методике определения уровня тревожности по тесту-опроснику Спилбергера-Ханина (Таблица 2, рисунок 2).

Полученные диагностические данные по методике исследования ситуативной тревожности свидетельствуют о заметных различиях по данному показателю в двух эмпирических выборках.

Так, 72% курсантов показали умеренный уровень тревожности, и 28% - низкий уровень тревожности.

У солдат по призыву уровень тревожности выше: высокий уровень тревожности выявлен у 36% солдат, умеренный – у 50%, и 14% респондентов показали низкий уровень тревожности.

Это подтверждает предположение, что существуют различия в эмоциональной сфере военнослужащих по призыву относительно курсантов военного вуза.

Под высокой тревожностью понимается индивидуальная психологическая особенность, которая проявляется в склонности человека переживать тревогу по незначительным моментам.

Метод математической статистики (Стьюдента) подтвердил значимость различий уровня тревожности по показателю t-критерия ($t_{\text{эмп}} = 3,3$). Критические значения 2.01 и 2.69 ($p \leq 0,05$; $p \leq 0,01$)

Полученное эмпирическое значение t (3,3) находится в зоне значимости, что является подтверждением нашей гипотезы.

Таблица 2

Результаты курсантов и солдат по уровню тревожности (чел./%)

Уровень тревожности	Курсанты	Солдаты	Всего
высокий уровень тревожности	0 (0%)	10 (36%)	10 (18%)
умеренный уровень тревожности	20 (72%)	14 (50%)	34 (61%)
низкий уровень тревожности	8 (28%)	4 (14%)	12 (21%)

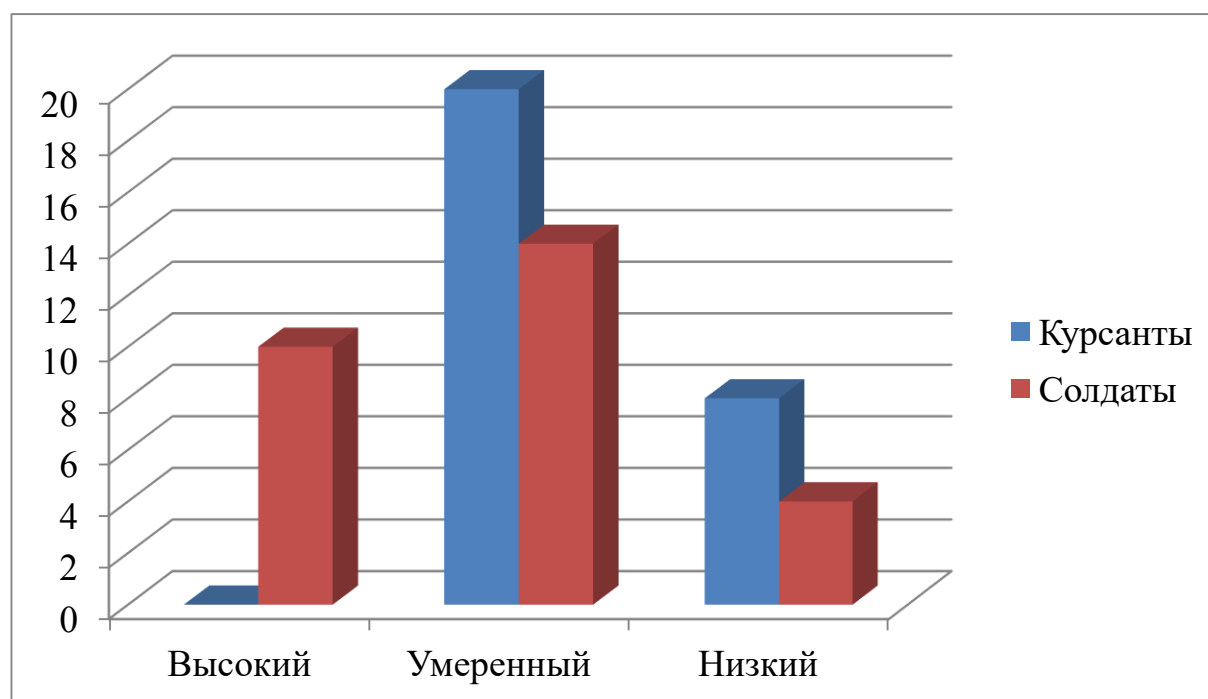


Рис. 2. Показатели уровня тревожности (тест Спилбергера-Ханина)

Рассмотрим результаты диагностики определения уровня стресса по методике «Шкала психологического стресса psm-25». (Таблица 3, рисунок 3)

Таблица 3

Результаты курсантов и солдат по методике «Шкала психологического стресса psm-25» (чел./%)

Уровень тревожности	Курсанты	Солдаты	Всего
высокий уровень стресса	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)
средний уровень стресса	1 (3%)	8 (28%)	9 (16%)
низкий уровень стресса	27 (97%)	20 (72%)	47 (84%)

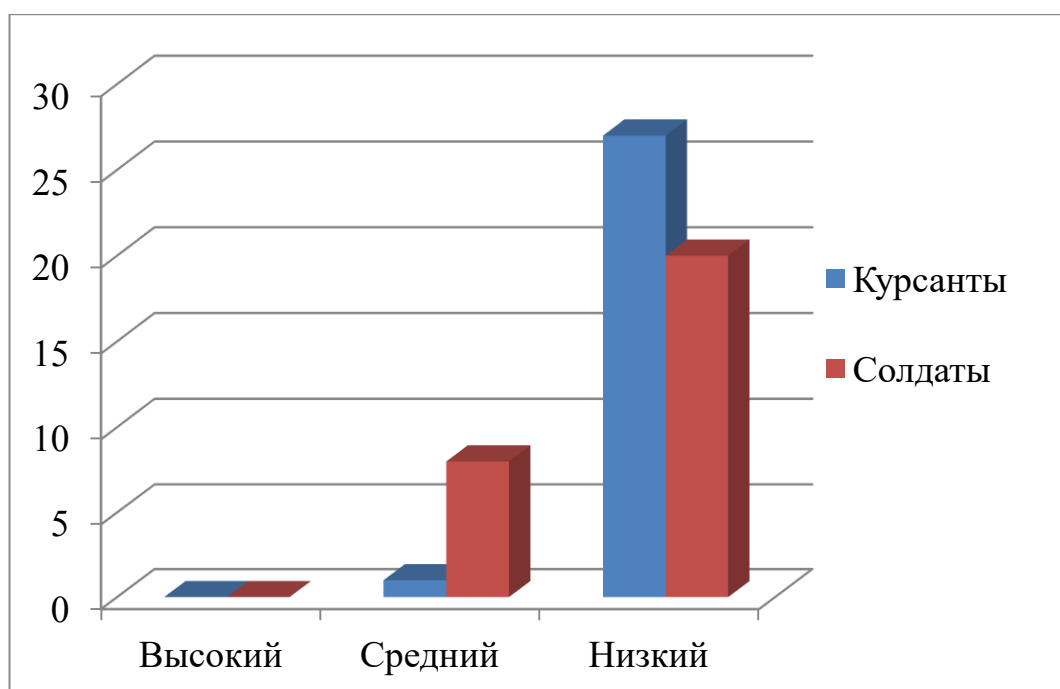


Рис. 3. График показателей уровня стресса (Шкала психологического стресса psm-25)

Курсанты вуза показали отличающийся от солдат по призыву результат. 97% курсантов имеют низкий уровень стресса и 3% средний уровень (1 человек). Уровень стресса у 28% солдат средний, 72% показали уровень стресса низкий.

Под стрессом понимают состояние напряжения, вызванное внешними неблагоприятными факторами, которое требует мобилизации нервно-психических сил. Незначительный стресс может быть даже полезен для организма и необходим как для психической, так и для физической

активности, однако чаще всего он негативно влияет на организм человека и влечет за собой отрицательные последствия.

Проводя анализ полученного исследования уровня стресса курсантов и солдат можно сделать вывод, что курсанты имеют значительно ниже показатель уровня стресса, чем солдаты по призыву. Наличие разницы в этой характеристике эмоциональной сферы курсантов и солдат в ходе выполнения военной службы, а именно уровня стресса, подтверждает часть гипотезы исследования.

Для подтверждения значимости различий уровня стресса курсантов вуза и солдат по призыву в период адаптации к военной службе используем метод математической статистики Т-критерий Стьюдента.

Метод математической статистики подтвердил значимость различий уровня стресса по показателю t-критерия ($t_{\text{эмп}} = 4,0$). Критические значения 2.0 и 2.66 ($p \leq 0,05$; $p \leq 0,01$)

Полученное эмпирическое значение t (4,0) находится в зоне значимости.

В результате проведения тестирования военнослужащих с использованием методики 16-ти факторный личностный опросник Кеттелла для определения эмоциональной устойчивости (шкала С) мы получили следующие результаты. (Таблица 4, рисунок 4)

Эмоциональную устойчивость можно рассматривать как способность человека противостоять неблагоприятным факторам, преодолевать состояние эмоционального возбуждения, стрессовых ситуаций, и в короткие сроки вновь приходить в состояние душевного равновесия. Низкая эмоциональная устойчивость выражается в отсутствии контроля над своими эмоциями, чувствами и поведением, не способности адекватно реагировать на стрессовую ситуацию.

Курсанты вуза показали отличный от солдат по призыву результат. 36% курсантов имеют высокую эмоциональную устойчивость, у солдат такой

показатель продемонстрировали лишь 7%. Низкая эмоциональная устойчивость у 50% солдат, у курсантов - 14%.

Метод математической статистики (Стьюдента) подтвердил значимость различий уровня эмоциональной устойчивости по показателю t-критерия ($t_{\text{эм}} = 3,3$). Критические значения 2.0 и 2.66 ($p \leq 0,05$; $p \leq 0,01$)

Полученное эмпирическое значение t (3,3) находится в зоне значимости, что является подтверждением нашей гипотезы.

Таблица 4

Результаты по методике Кеттелла (фактор С – эмоциональная устойчивость) (чел./%)

Эмоциональная устойчивость	Курсанты	Солдаты	Всего
Высокая (7-10 стенов)	10 (36%)	2 (7%)	12 (20%)
Средняя (4-6 стенов)	14 (50%)	12 (43%)	26 (48%)
Низкая (0-3 стенов)	4 (14%)	14 (50%)	18 (32%)

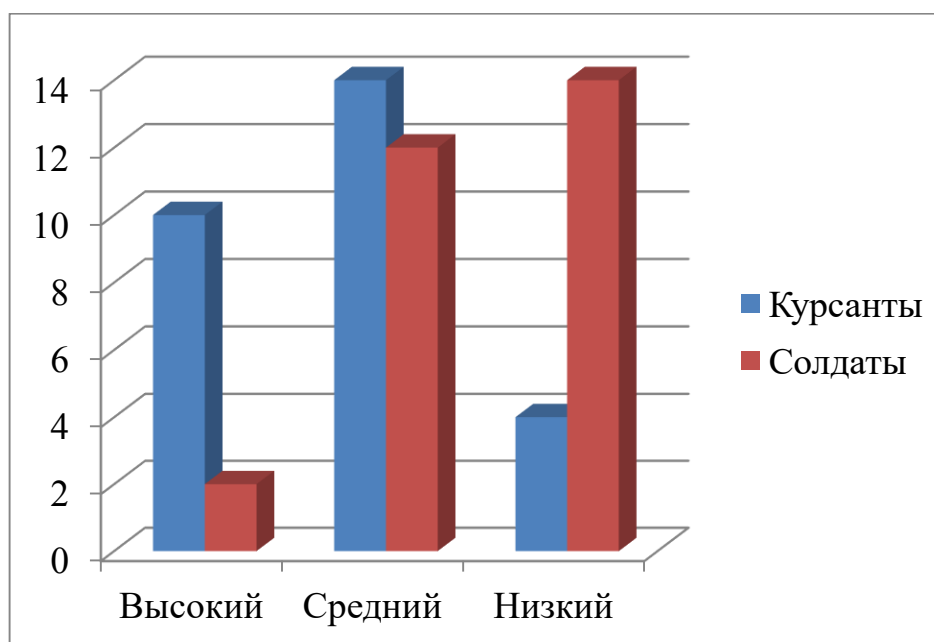


Рис. 4. Показатели уровня эмоциональной устойчивости по методике Кеттелла (фактор С – эмоциональная устойчивость)

В результате проведения тестирования военнослужащих с использованием методики «16-ти факторный личностный опросник Кеттелла» также для определения эмоциональной чувствительности курсантов и солдат (шкала I) мы получили следующие результаты (таблица 5, рисунок 5).

Таблица 5

Результаты по методике Кеттелла «фактор I – эмоциональная чувствительность» (чел./%)

Эмоциональная чувствительность	Курсанты	Солдаты	Всего
Высокая (7-10 стенов)	0 (0%)	12 (43%)	12 (21%)
Средняя (4-6 стенов)	16 (57%)	14 (50%)	30 (54%)
Низкая (0-3 стенов)	12 (43%)	2 (7%)	14 (25%)

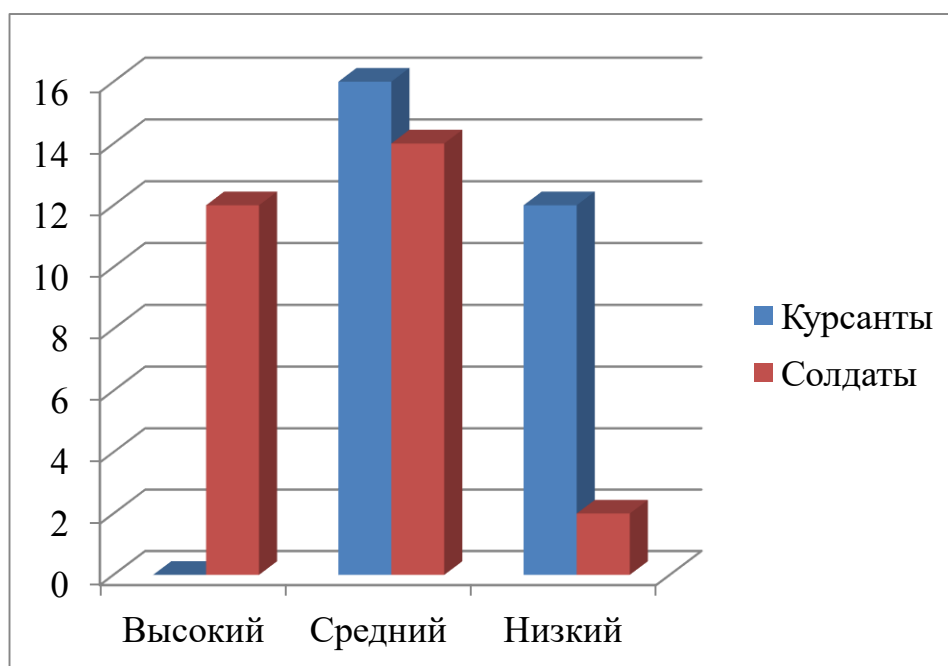


Рис. 5. Показатели уровня эмоциональной чувствительности по методике «Кеттелла – фактор I – эмоциональная чувствительность»

Эмоциональная чувствительность бывает двух видов: социальная и предметная, в зависимости от характера направленности. Предметная

чувствительность определяет отношение к задуманному и реальному, уверенность при выполнении действий, отношение к неудачам, социальная проявляется по этим показателям в социальных контактах личности. Под низкой эмоциональной чувствительностью можно рассматривать безразличие, а под высокой – значительное преувеличение значимости ситуации. Умение контролировать свою эмоциональную чувствительность способствует достижению положительного результата в адаптации военнослужащего и позволяет балансировать между тонкостью восприятия и уверенностью в себе, настойчивостью и здравым смыслом.

Курсанты вуза и по этому показателю отличаются от солдат по призыву: 43% курсантов имеют низкую эмоциональную чувствительность. У солдат с низкой эмоциональной чувствительностью - 7% респондентов, 43% солдат показали высокий уровень эмоциональной чувствительности, а в группе курсантов такого показателя не обнаружено. Средний уровень эмоциональной чувствительности в группе курсантов - 57%, у солдат - 50%.

Метод математической статистики (Стьюдента) подтвердил значимость различий уровня эмоциональной чувствительности по показателю t-критерия ($t_{\text{эмп}} = 3,8$). Критические значения 2.0 и 2.66 ($p \leq 0,05$; $p \leq 0,01$)

Полученное эмпирическое значение t (3,8) находится в зоне значимости, что подтверждает нашу гипотезу.

Таким образом, результаты проведенного исследования подтвердили выдвинутое нами предположение о существовании различий в эмоциональной сфере курсантов и солдат по призыву по некоторым характеристикам эмоциональной сферы.

Если взглянуть на результаты проведенных методик, то без сомнений можно сказать, что результаты курсантов и военнослужащих по призыву отличаются, курсанты имеют показатели психологического стресса, эмоциональной чувствительности, эмоциональной неустойчивости, уровень тревожности, социальной фрустрации в среднем ниже, чем у солдат срочной службы. Одна из основных причин этого - внутренняя мотивация

военнослужащих, так, например, очевидно, что у курсантов она выше, чем у солдат, так как срочная служба имеет больше обязательный характер, тогда как выбор курсанта обусловлен его собственной инициативой.

Выводы

Нами было проведено исследование с целью сравнения некоторых особенностей эмоционального состояния курсантов вуза и солдат по призыву на этапе адаптации к военной службе.

Сравнительное исследование проводилась на базе филиала Военной академии материально-технического обеспечения (г. Пенза) и учебного центра (подготовки младших специалистов) (г. Пенза). В нем приняло участие 56 военнослужащих: 28 курсантов – учащиеся первого курса и 28 солдат по призыву учебного центра.

Для решения задач исследования и проверки его гипотезы нами были подобраны следующие методики:

1. Экспресс-диагностика уровня личностной фрустрации В.В.Бойко.
2. Тест-опросник Спилбергера-Ханина, определения уровня тревожности.
3. Шкала психологического стресса PSM -25.
4. Методика Кэттелла, определения уровня эмоциональной устойчивости и эмоциональной чувствительности.

В ходе исследования были получены следующие основные результаты:

- по экспресс-диагностике уровня личностной фрустрации В.В.Бойко, установлено, что в исследуемой выборке у курсантов преобладает низкий уровень фрустрации, достоверность различий с помощью Т-критерия подтверждена. У солдат уровень фрустрации выше, четвертая часть солдат показали устойчивую тенденцию к фрустрации, что позволяет говорить об

эмоциональных трудностях части солдат при прохождении военными службы по призыву;

- по тесту-опроснику Спилбергера-Ханина обнаружено, что курсанты имеют значительно более низкий показатель уровня тревожности, чем солдаты по призыву, что подтверждено и с помощью Т-критерия. Эти данные подтверждают предположение о неблагоприятном состоянии эмоциональной сферы солдат и подтверждают нашу гипотезу в части наличия разницы в уровне тревожности курсантов и солдат;

- по шкале психологического стресса PSM-25 курсанты имеют показатель уровня стресса значительно ниже, чем солдаты по призыву, статистические различия подтверждены.

- по методике Кэттелла у курсантов уровень эмоциональной устойчивости выше, чем у солдат, а уровень эмоциональной чувствительности ниже, это также подтверждено статистически.

В целом по всей совокупности результатов можно сделать вывод о более благоприятном эмоциональном состоянии курсантов по сравнению с солдатами по призыву. Это не противоречит данным исследований, упоминаемых в теоретической части нашей работы.

Найденные различия мы склонны объяснять в первую очередь разницей мотивов вовлечения в военную службу: у курсантов мотивация чаще внутренняя, военная служба – это их личный выбор, в некоторых случаях продиктованный профессиональным призванием. Служба солдат по призыву имеет носитель обязательный характер и, в основном, продиктована внешней мотивацией, а не личными склонностями и желаниями, что негативно отражается на эмоциональном состоянии.

Заключение

В ходе проведенного исследования были проанализированы данные теоретических и эмпирических исследований по вопросу эмоциональной сферы курсантов и солдат, подобран комплекс методик для диагностики эмоциональной сферы, сформирована выборка и проведена диагностика уровня социальной фрустрации, тревожности, стресса, эмоциональной чувствительности и устойчивости, проведен анализ диагностических данных и по результатам выявлены различия в эмоциональной сфере испытуемых.

Подводя итог проделанной работы, можно сделать следующий вывод. Основная цель – организация и проведение диагностического исследования, обработка и анализ диагностических результатов, формулирование выводов – была достигнута, задачи выполнены в полной мере. Работа проходила в несколько этапов, каждый из которых был полностью реализован.

По данным, полученным в диагностическом исследовании, результаты курсантов и военнослужащих по призыву отличаются, курсанты имеют показатели социальной фрустрации, тревожности, психологического стресса, эмоциональной чувствительности, эмоциональной неустойчивости в целом ниже, чем солдаты по призыву.

Таким образом, гипотеза нашего исследования о том, что у солдат по призыву, по сравнению с курсантами военного вуза, будут обнаружены более высокие показатели по таким характеристикам эмоциональной сферы, как социальная фрустрация, тревожность, стресс, эмоциональная неустойчивость и эмоциональная чувствительность подтверждена.

Полученные данные могут быть использованы в практической деятельности психологами, должностными лицами воинских подразделений при работе с курсантами вузов и солдатами по призыву.

Список используемых источников

1. Аболин Л.М. Эмоциональная устойчивость и пути ее повышения // Вопросы психологии. - 1989. - № 4.
2. Александрович П.И., Малютин А.Г., Сенокосов Ж.Г. Психологический анализ трудностей адаптации военнослужащих к армейской жизнедеятельности. - Рига: Рижское высшее военно-политическое училище им. Бирюзова С.С., 1991. – 89 с.
3. Алехин И.А. Психология и педагогика // Электронный учебник, Москва: ФГКВООУ ВО «Военный университет», 2016. – 684 с.
4. Андреева Г. М. Социальная психология: учебник для студентов высш. учеб. заведений / Г. М. Андреева, - М.: Аспект Пресс, 2014. - 364 с.
5. Аллахвердов В. М., Безносков С. П., Богданов В. А. [и др.] Психология: учебник / авт. кол.; отв. ред. д-р психологических наук, проф., засл. деятель науки РФ Крылов А. А. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Проспект, 2009. - 752 с.
6. Асмолов А.Г. Психология личности: культурно-историческое понимание развития человека. - М.:издательства: Академия, Смысл:2007. - 528 с.
7. Батаршев А. В. Диагностика пограничных психических расстройств личности и поведения. - М.: Изд-во Института Психотерапии, 2004. - 320 с.
8. Бреслав Г.М. Эмоциональные процессы. - Рига, 1984
9. Вальдман А.В., Звартау Э.Э., Козловская М.М. Психофармакология эмоций. - М.: Медицина, 1976.
10. Витт Н.В. Личностно-эмоциональная опосредованность выражения эмоций // Вопросы психологии. - 1991. - № 1. - С. 95-107.
11. Выбойщик И.В., Шакурова З.А. Личностный многофакторный опросник Р. Кэттелла. Челябинск, Издательство ЮУрГУ, 2000. - 54 с.

12. Выготский, Л. С. Лекции по психологии. Психологические механизмы в детском возрасте / Л.С. Выготский. - М.: Говорящая книга, 2012. – 675 с.
13. Глемба Л.В. Методика работы заместителя командира по воспитательной работе по организации и обеспечению условий адаптации и социализации военнослужащих в подразделении: Учебно-методическое пособие. - Новосибирск: НВВКУ, 2008. – 98 с.
14. Григорович Л. А. Проблема нравственного развития подростка: моногр. / Л.А. Григорович. - М.: НОУ ВПО Московский психолого-социальный университет, 2017. - 248 с.
15. Дубровина И.В. Практическая психология образования/Под ред. И.В. Дубровиной. – М.: Гумер,1998. – с.
16. Додонов Б.И. Эмоция как ценность / – Москва // Психология мотивации и эмоций: учебное пособие / ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, М.В. Фаликман. – Издание 2-е, стереотипное. – Москва: ЧеРо: Омега-Л: МПСИ, 2006. – С. 273-285. – (Хрестоматия по психологии)
17. Додонов Б.И. Классификация эмоций при исследовании эмоциональной направленности личности // Вопросы психологии.-1975.-№ 6.
18. Ильин Е.П. Эмоции и чувства // Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2001. – 752 с.
19. Изард К. Психология эмоций. - СПб.: Питер, 2000.
20. Захаров В.П., Хрящева Н.Ю. «Социально-психологический тренинг: учебное пособие». Л., изд. ЛГУ,1989
- 21.Зверева Н. В. Патопсихология детского и юношеского возраста / Н.В. Зверева, О.Ю. Казьмина, Е.Г. Каримулина. - М.: Академия, 2008. - 208 с.
22. Зейгарник Б.В., Холмогорова А.Б. и др. Саморегуляция поведения в норме и патологии//Психологический журнал. Т.10, №2 – с.
23. Капустина А. Н. Многофакторная личностная методика Р. Кэттелла. - СПб.: Речь, 2001.

24. Караяни А. Г. Психология служебной деятельности: Учеб. пособие / Под общ. ред. А.Г. Караяни, Е.Л. Солдатовой; М-во образования и науки Рос. Федерации, Южн. -Урал. гос. ун-т, Каф. психологии развития. - Челябинск: ЮУрГУ, 2014. - 211 с.
25. Коломинский Я.Л. Психология эмоциональных отношений // Вопросы психологии. - 1988. - № 5
26. Кон И.С. Психология юношеского возраста. (Проблемы формирования личности). //Учебное пособие для студентов педагогических институтов. — М., 1979. — 175 с.
27. Корчемный П. А. Психология человека: учебное пособие / П.А. Корчемный; Военный университет. - М.: Военный университет, 2014.-284 с.
28. Куликов Л. В. Стресс и стрессоустойчивость личности // Теоретические и прикладные вопросы психологии. Вып. 1. Ч. 1 / Ред. А. А. Крылова. – СПб., 1995.
29. Лебедев В.И. Личность в экстремальных условиях. - М.: Издательство политической литературы, 1989. - 304 с.
30. Леонова А. Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса // Вестник МГУ. Серия 14. Психология. 2000. № 3. С. 4–21.
31. Леонова А. Б. Психологическая саморегуляция и профилактика неблагоприятных функциональных состояний // Психологический журнал. 1988. Т. 10. № 3. С. 43–52.
32. Немчин Т. А. Состояние нервно–психического напряжения. – Л.: ЛГУ, 1988.
33. Маклаков А. Г. Общая психология: Учеб. пособие для студентов вузов и слушателей курсов психологических дисциплин / А. Г. Маклаков. - СПб. и др.: Питер, 2013. - 582 с.
34. Можгинский, Ю. Агрессия подростков. Эмоциональный и кризисный механизм / Ю. Можгинский. - М.: Лань, 2018. - 128 с.

35. Мухаметжанов А.М., Смагулов Н.К. Особенности адаптации военнослужащих в процессе прохождения воинской службы//Современные проблемы науки и образования. - 2012. - №3.
36. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. Учебник для студ. ВУЗов. – изд. стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2004 – с.
37. Обухова Л. Ф. Возрастная психология. Учебник: / - Юрайт, 2014. 443 с.
38. Памфилова С.А., Голоюс Е.А. Практикум по психолого-педагогической диагностике. - Пенза, 2017. – 170 с.
39. Пасынкова Н.Б. Связь уровня тревожности подростков с продуктивностью их интеллектуальной деятельности // Психологический журнал. -2006. - № 1.- С.67-76.
40. Прохоров А. О. Психология неравновесных состояний. – М., 1998.
41. Пинигин В.Г. Возрастные изменения эмоциональных свойств личности // Ананьевские чтения-2001: Тезисы научно-практической конференции. - СПб., 2001г.
42. Писаренко В.М. Роль психики в обеспечении эмоциональной устойчивости человека // Психологический журнал. - 1986. - № 1. - С. 62-72.
43. Прохоров А. О. Методики диагностик и измерения психических состояний личности. – М.: ПЕР-СЭ, 2004. С. 44, 64–64.
44. Райс Ф. Психология подросткового возраста / Ф. Райс. - М.: Питер, 2016. – 277 с.
45. Тугушев Р. Х. Общая психология: учебник / под ред. Р. Х. Тугушева, Е. И. Гарбера; авт. кол.: Р. Х. Тугушев, И. Е. Гарбер, Б. А. Зильберт и др. - Эксмо, 2007. –559 с.
46. Фельдштейн Д.И. Психология взросления. – М.: МПСИ, 1999. – с.
47. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. - М.: Изд-во Института Психотерапии. - 2002. - 490 с.

48. Шаповаленко И.В. Возрастная психология Издательство: Гардарики, 2007. – 352 – с.
49. Эльконин Д. Б. Возрастные особенности младших подростков /М., 1967.
50. Элкин Д. Эрик Эриксон и восемь стадий человеческой жизни / [Пер. с. англ.] — М.: Когито-центр, 1996.
51. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / пер. с англ.; общ. ред. и предисл. А. В. Толстых. — М.: Прогресс, б.г. (1996).
52. Якобсон П. М. Психология чувств и мотивации: Избр. психол. тр. / П. М. Якобсон; Под ред. [и с предисл.] Е. М. Борисовой; Акад. пед. и соц. наук, Моск. психол.-соц. ин-т. - М.: Ин-т практ. психологии; Воронеж: НПО "МОДЭК", 1998. - 304 с.

Приложение

Таблица 1

Результаты диагностики уровня социальной фрустрации

Курсанты вуза			Солдаты по призыву		
№ п/п	баллы	уровень фрустрации	№ п/п	баллы	уровень фрустрации
1	1	низкий	1	3	низкий
2	2	низкий	2	5	устойчивый
3	0	низкий	3	4	низкий
4	1	низкий	4	2	низкий
5	1	низкий	5	3	низкий
6	2	низкий	6	5	устойчивый
7	0	низкий	7	2	низкий
8	3	низкий	8	2	низкий
9	2	низкий	9	1	низкий
10	0	низкий	10	5	устойчивый
11	2	низкий	11	6	устойчивый
12	1	низкий	12	3	низкий
13	0	низкий	13	4	низкий
14	2	низкий	14	1	низкий
15	1	низкий	15	2	низкий
16	0	низкий	16	2	низкий
17	3	низкий	17	0	низкий
18	1	низкий	18	6	устойчивый
19	2	низкий	19	5	устойчивый
20	3	низкий	20	3	низкий
21	3	низкий	21	1	низкий
22	0	низкий	22	0	низкий
23	2	низкий	23	6	устойчивый
24	1	низкий	24	2	низкий
25	2	низкий	25	2	низкий
26	2	низкий	26	7	устойчивый
27	3	низкий	27	3	низкий
28	1	низкий	28	1	низкий

Таблица 2

Результаты диагностики уровня тревожности

Курсанты вуза			Солдаты по призыву		
№ п/п	баллы	уровень тревожности	№ п/п	баллы	уровень тревожности
1	34	умеренный	1	40	умеренный
2	30	низкий	2	46	высокий
3	35	умеренный	3	48	высокий
4	32	умеренный	4	30	низкий
5	35	умеренный	5	34	умеренный
6	34	умеренный	6	46	высокий
7	27	низкий	7	33	умеренный
8	27	низкий	8	42	умеренный
9	35	умеренный	9	30	низкий
10	31	умеренный	10	45	высокий
11	38	умеренный	11	47	высокий
12	34	умеренный	12	34	умеренный
13	32	умеренный	13	39	умеренный
14	29	низкий	14	41	умеренный
15	38	умеренный	15	35	умеренный
16	35	умеренный	16	40	умеренный
17	39	умеренный	17	34	умеренный
18	29	низкий	18	45	высокий
19	29	низкий	19	46	высокий
20	34	умеренный	20	40	умеренный
21	36	умеренный	21	28	низкий
22	35	умеренный	22	34	умеренный
23	36	умеренный	23	45	высокий
24	29	низкий	24	33	умеренный
25	34	умеренный	25	29	низкий
26	35	умеренный	26	48	высокий
27	39	умеренный	27	47	высокий
28	30	низкий	28	36	умеренный

Таблица 3

Результаты диагностики уровня психологического стресса

Курсанты вуза			Солдаты по призыву		
№ п/п	баллы	уровень стресса	№ п/п	баллы	уровень стресса
1	44	низкий	1	57	низкий
2	55	низкий	2	121	средний
3	27	низкий	3	104	средний
4	49	низкий	4	51	низкий
5	31	низкий	5	44	низкий
6	68	низкий	6	43	низкий
7	33	низкий	7	47	низкий
8	28	низкий	8	102	средний
9	44	низкий	9	67	низкий
10	31	низкий	10	104	средний
11	74	низкий	11	78	низкий
12	31	низкий	12	53	низкий
13	32	низкий	13	42	низкий
14	36	низкий	14	64	низкий
15	38	низкий	15	46	низкий
16	34	низкий	16	126	средний
17	104	средний	17	53	низкий
18	44	низкий	18	85	низкий
19	49	низкий	19	121	средний
20	34	низкий	20	114	средний
21	58	низкий	21	40	низкий
22	46	низкий	22	34	низкий
23	54	низкий	23	75	низкий
24	45	низкий	24	54	низкий
25	38	низкий	25	43	низкий
26	42	низкий	26	112	средний
27	56	низкий	27	66	низкий
28	48	низкий	28	46	низкий

Таблица 4

Результаты диагностики уровня эмоциональной устойчивости

Курсанты вуза			Солдаты по призыву		
№ п/п	стены	эмоциональная устойчивость	№ п/п	стены	эмоциональная устойчивость
1	9	высокая	1	5	средняя
2	4	средняя	2	2	низкая
3	5	средняя	3	3	низкая
4	4	средняя	4	6	средняя
5	8	высокая	5	7	высокая
6	3	низкая	6	3	низкая
7	9	высокая	7	4	средняя
8	7	высокая	8	2	низкая
9	4	средняя	9	6	высокая
10	6	средняя	10	3	низкая
11	3	низкая	11	2	низкая
12	5	средняя	12	4	средняя
13	4	средняя	13	7	высокая
14	8	высокая	14	3	низкая
15	5	средняя	15	6	средняя
16	8	высокая	16	3	низкая
17	3	низкая	17	5	средняя
18	4	средняя	18	3	низкая
19	8	высокая	19	2	низкая
20	9	высокая	20	3	низкая
21	3	низкая	21	8	высокая
22	6	средняя	22	4	средняя
23	5	средняя	23	3	низкая
24	5	средняя	24	4	средняя
25	4	средняя	25	5	средняя
26	7	высокая	26	2	низкая
27	4	средняя	27	3	низкая
28	7	высокая	28	4	средняя

Таблица 5

Результаты диагностики уровня эмоциональной чувствительности

Курсанты вуза			Солдаты по призыву		
№ п/п	стены	эмоциональная чувствительность	№ п/п	стены	эмоциональная чувствительность
1	4	средняя	1	5	средняя
2	5	средняя	2	6	средняя
3	6	средняя	3	8	высокая
4	3	низкая	4	5	средняя
5	2	низкая	5	5	средняя
6	6	средняя	6	7	высокая
7	5	средняя	7	4	средняя
8	3	низкая	8	8	высокая
9	3	низкая	9	3	низкая
10	2	низкая	10	6	средняя
11	6	средняя	11	7	высокая
12	3	низкая	12	5	средняя
13	3	низкая	13	4	средняя
14	5	средняя	14	7	высокая
15	6	средняя	15	5	средняя
16	4	средняя	16	7	высокая
17	6	средняя	17	3	низкая
18	3	низкая	18	7	высокая
19	6	средняя	19	8	высокая
20	3	низкая	20	7	высокая
21	6	средняя	21	6	средняя
22	6	средняя	22	5	средняя
23	3	низкая	23	8	высокая
24	6	средняя	24	5	средняя
25	5	средняя	25	4	средняя
26	2	низкая	26	7	высокая
27	3	низкая	27	8	высокая
28	5	средняя	28	4	средняя