

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
**«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ
им. В.П. АСТАФЬЕВА»**

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

**КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ ОС-
НОВ И БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

44.03.01 «Безопасность жизнедеятельности»

Допускаю к защите
Зав. кафедрой теории и методики
медико-биологических основ и
безопасности жизнедеятельности
_____ Т. В. Колпакова
«_____» _____ 2017 г.

Выпускная квалификационная работа
**ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 10-11 КЛАССОВ
К ЗАЩИТЕ РОДИНЫ ЧЕРЕЗ ВНЕКЛАССНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПО
БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Выполнил студент группы Злата Александровна Лакомая Форма обучения Научный руководитель: Доцент, кандидат биологических наук, Колпакова Татьяна Васильевна Рецензент Доцент, кандидат биологических наук, Колпакова Татьяна Васильевна Дата защиты Оценка	041 очная
---	--------------

Красноярск 2017

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1. ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЮНОШЕЙ КАК КОМПОНЕНТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ К ВОИНСКОЙ СЛУЖБЕ.....	6
1.1. Общая характеристика юношеского возраста.....	6
1.2. Личностные особенности юношей-призывников	11
1.3. Эмоционально-личностная составляющая психологической подготовки юношей к службе в армии.....	17
2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОГО КОМПОНЕНТА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНОШЕЙ-ПРИЗЫВНИКОВ К ВОИНСКОЙ СЛУЖБЕ	24
2.1. Организация и методы экспериментального исследования.....	24
2.2. Анализ результатов обследования юношей-призывников.....	30
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	41
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	46
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	49

Введение

Подготовка молодежи к военной службе – это развивающийся, специфический процесс, направленный на формирование у будущих воинов начальных военных знаний, умений и навыков, морально-боевых и физических качеств, психологической подготовки и потребности выполнить почетную обязанность гражданина.

Будучи относительно самостоятельным учебно-воспитательным процессом подготовка молодежи к службе в армии и на флоте базируется на научных основах общей и военной педагогики и психологии. С учетом их выводов и рекомендаций разрабатываются содержание, формы, методы, пути и средства учебно-воспитательного процесса, умственного и физического развития и психологической подготовки будущего воина.

Состояние психологической подготовки юноши к службе в армии и на флоте включает следующие составные компоненты:

- мотивационный (потребность и интерес в выполнении поставленной задачи);
- познавательный (понимание задачи, оценка ее общественной значимости, значение средств достижения цели);
- волевой (умение мобилизовать свои силы и сосредоточиться на выполнении поставленной задачи, преодолеть трудности и внутренние сомнения);
- эмоционально-личностный (индивидуально-личностные особенности призывника, позволяющие безболезненно переносить все тяготы воинской службы).

Актуальность:

Будучи относительно самостоятельным учебно-воспитательным процессом подготовки молодежи к службе в армии и на флоте базируется на научных основах общей и военной педагогики. С учетом выводов и рекомендаций разрабатываются содержания, формы, методы, пути и средства учебно-

воспитательного процесса, умственного и физического развития и психологической подготовки будущего воина.

Психика закаляется при ведущей роли идейно-политического и военно-патриотического воспитания и находит своё конкретное проявление, прежде всего в правильных взглядах на армейскую службу, в понимании её общественной значимости, желании и готовности выполнить священный долг перед своим отечеством. Но как показывает анализ службы армии, только что прибывших бойцов, школа еще не совсем достаточно работает над подготовкой юношей к защите Родины.

Поэтому целью выпускной квалификационной работы является разработка методического обеспечения формирования психологической готовности к защите Родины через эмоционально-личностный компонент.

Задачи исследования:

1. Проанализировать литературу по теме выпускной квалификационной работы.
2. Подобрать диагностические методики для исследования эмоционально-личностного компонента психологической подготовки юношей-призывников к службе в армии.
3. Провести констатирующий эксперимент.
4. Обработать и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.
5. Разработать классный час с целью повышения эмоционально-личностного компонента.

Предмет исследования: эмоционально-личностный компонент обучающихся 10-11 классов к защите Родины.

Объект исследования: процесс формирования эмоциональной готовности.

Гипотеза: использование внеклассных мероприятий будет способствовать развитию эмоциональной готовности к защите Родины у обучающихся.

Методы исследования:

1. Анализ литературы.
2. Методы сбора эмпирических данных:
 - констатирующий эксперимент;
 - анкетирование;
 - тестирование.
3. Количественный и качественный анализ результатов.
4. Корреляционный анализ по Пирсону.

В констатирующем эксперименте предусматривалось использование следующих **методик**:

- а) Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации (авт. Т.Х. Холмс, Р.Х. Раге).
- б) Методика оценки степени истощенности своих жизненных сил (авт. Аппелс).
- в) Анкета «Склонность к суициду».

База исследования: военный комиссариат г. Железногорска Красноярского края. Выборка исследования представлена сорока юношами призывного возраста от 18 до 20 лет.

Практическая значимость выпускной квалификационной работы состоит в том, что систематизирован теоретический материал по проблеме психологической подготовки юношей к службе в армии. В результате исследования получены экспериментальные данные об эмоционально-личностных особенностях юношей-призывников как составляющих эмоционально-личностного компонента психологической подготовки лиц юношеского возраста к воинской службе. Установлены корреляционные зависимости между составляющими эмоционально-личностного компонента психологической подготовки юношей к службе в армии.

Структура выпускной квалификационной работы. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух разделов, заключения, списка литературы (43 источников), приложения. В работе представлено 9 таблиц, 3 рисунка. Объем работы составляет 47 страниц.

1. Личностные особенности юношей как компонент психологической подготовки к воинской службе

1.1. Общая характеристика юношеского возраста

Юность – чрезвычайно значимый период в жизни человека. Вступив в юность подростком, молодой человек завершает этот период истинной взрослостью, когда он действительно сам определяет для себя свою судьбу, планирует свое место среди людей, свою деятельность, свой образ жизни.

Ценнейшее приобретение ранней юности - открытие своего внутреннего мира. Это радостное и волнующее событие, но оно вызывает также много тревожных и драматических переживаний.

Юношество – это возраст формирования собственных взглядов и отношений, поисков своего самоопределения. Именно в этом выражается теперь самостоятельность старшеклассников. В этом возрасте важной сферой самостоятельности являются собственные взгляды, оценки, мнения и стремление их отстаивать [9].

Юность – период жизни после отрочества до взрослости. Это период, когда человек может пройти путь от неуверенного, непоследовательного отрока, притязающего на взрослость, до действительного повзросления.

В юности у молодого человека возникает *проблема выбора жизненных ценностей*. Юность стремится сформировать внутреннюю позицию по отношению к себе («Кто Я?», «Каким Я должен быть?»), по отношению к другим людям, а также к моральным ценностям. Именно в юности молодой человек сознательно отрабатывает свое место среди категорий добра и зла. «Честь», «достоинство», «право», «долг» и другие характеризующие личность категории остро волнуют человека в юности. В юности молодой человек «расширяет диапазон добра и зла до предельных границ и испытывает свой ум и свою душу в диапазоне от прекрасного, возвышенного, доброго до ужасного,

низменного, злого. Юность стремится прочувствовать себя в искушениях и восхождении, в борьбе и одолении, падении и возрождении — во всем том многообразии духовной жизни, которое свойственно состоянию ума и сердца человека. Знаменательно для самого юноши и для всего человечества, если молодой человек выбрал для себя путь духовного роста и преуспевания, а не прельстился пороком и противостоянием общественным добродетелям» [5].

Выбор внутренней позиции весьма многотрудная духовная работа. Молодому человеку, обратившемуся к анализу и сопоставлению общечеловеческих ценностей и своих собственных склонностей и ценностных ориентаций, предстоит сознательно разрушить или принять исторически обусловленные нормативы и ценности, которые определяли его поведение в детстве и отрочестве. Он выбирает для себя неадаптивную или адаптивную позицию в жизни, при этом считает, что именно избранная им позиция является единственно для него приемлемой и, следовательно, единственно правильной [7].

Главное психологическое приобретение ранней юности – открытие своего внутреннего мира. Для ребенка единственной осознаваемой реальностью является внешний мир, куда он проецирует и свою фантазию. Вполне осознавая свои поступки, он не осознает собственных психических состояний. Если ребенок сердится, он объясняет это тем, что кто-то его обидел. Напротив, для юноши внешний, физический мир – только одна из возможностей опыта, средоточием которого является он сам. Вместе с осознанием своей уникальности, неповторимости, непохожести на других приходит чувство одиночества. Это порождает острую потребность в общении, одновременно повышая его избирательность, потребность в уединении, в тишине природы, в молчании, для того чтобы услышать свой внутренний голос, не заглушенный суетливой будничной повседневностью [11].

Одно из достижений юношеского периода – новый уровень развития самосознания, который характеризуется следующими фактами:

- открытие своего внутреннего мира во всей его индивидуальной целостности и уникальности;
- стремление к самопознанию;
- формирование личной идентичности, чувства индивидуальной самостождественности, преемственности и единства;
- самоуважение;
- становление личностного способа бытия, когда во многих жизненных ситуациях юный человек может вслух сказать: «Я лично отвечаю за это!»

Центральный психологический процесс здесь — это формирование *личной идентичности*. Наиболее детальный анализ этого процесса дают работы Э. Эриксона.

Юношеский возраст, по Эриксону, строится вокруг кризиса идентичности, состоящего из серии социальных и индивидуально-личностных выборов, идентификаций и самоопределений [30]. Если юноше не удастся разрешить эти задачи, у него формируется неадекватная идентичность, развитие которой может идти по четырем основным линиям:

- 1) уход от психологической интимности, избегание тесных межличностных отношений;
- 2) размывание чувства времени, неспособность строить жизненные планы, страх взросления и перемен;
- 3) размывание продуктивных творческих способностей, неумение мобилизовать свои внутренние ресурсы и сосредоточиться на какой-то главной деятельности;
- 4) формирование «негативной идентичности», отказ от самоопределения и выбор отрицательных образцов для подражания.

Юность может быть бурной: поиски смысла жизни, своего места в этом мире могут стать особенно напряженными. Некоторые старшеклассники плавно и непрерывно продвигаются к переломному моменту жизни, а затем относительно легко включаются в новую систему отношений [21].

Они больше интересуются общепринятыми ценностями, в большей степени ориентируются на оценку окружающих, авторитет взрослых. Возможны и резкие, скачкообразные изменения, которые благодаря хорошо развитой саморегуляции не вызывают сложностей в развитии [13].

Период юности – это период самоопределения. Самоопределение – социальное, личностное, профессиональное, духовно-практическое — составляет основную задачу юношеского возраста. В основе процесса самоопределения лежит выбор будущей сферы деятельности. Однако профессиональное самоопределение сопряжено с задачами социального и личностного самоопределения, с поиском ответа на вопросы: «кем быть?» и «каким быть?», с определением жизненных перспектив, с проектированием будущего.

Юность — чрезвычайно значимый период в жизни человека. Вступив в юность подростком, молодой человек завершает этот период истинной взрослостью, когда он действительно сам определяет для себя свою судьбу: путь своего духовного развития и земного существования. Он планирует свое место среди людей, свою деятельность, свой образ жизни. В то же время возрастной период юности может ничего не дать человеку в плане развития способности к рефлексии и духовности. Прожив этот период, выросший человек может остаться в психологическом статусе подростка [30].

В XIX в. А. И. Герцен писал: «Совершеннолетие законом определяется в 21 год. В действительности, убегающей от арифметических однообразных определений, можно встретить старика лет двадцати и юношу лет пятидесяти. Есть люди, совершенно неспособные быть совершеннолетними, так, как есть люди неспособные быть юными. Для одного юность — эпоха, для другого — целая жизнь. В юности есть нечто, долженствующее проводить до гроба, но не все юношеские грезы и романтические затеи очень жалки в старике и очень смешны в старухе. Останавливаться на юности потому скверно, что на всем останавливаться скверно, – надобно быстро нестись в жизни; оси загорятся — пускай себе, лишь бы не заржавели» [24].

Юность – период жизни человека, размещенный онтогенетически между отрочеством и взрослостью, ранняя молодость. Именно в юности происходит становление человека как личности, когда молодой человек, пройдя сложный путь онтогенетической идентификации, уподобления другим людям, присвоил от них социально значимые свойства личности, способность к сопереживанию, к активному нравственному отношению к людям, к самому себе и к природе; способность к усвоению конвенциональных ролей, норм, правил поведения в обществе [5].

У юноши вырабатывается критическое мышление, формируется мировоззрение, поскольку приближение поры вступления в самостоятельную жизнь с особой остротой ставит перед юношей вопрос о том, к чему он пригоден, к чему у него особые склонности и способности; это заставляет серьезнее задуматься над самим собой и приводит к заметному развитию у юноши самосознания. Развитие самосознания проходит при этом ряд ступеней – от наивного неведения в отношении самого себя ко все более углубленному самопознанию, соединяющемуся затем со все более определенной и иногда резко колеблющейся самооценкой. В процессе развития самосознания центр тяжести для юноши все более переносится от внешней стороны личности к ее внутренней стороне, от более или менее случайных черт к характеру в целом. С этим связаны осознание — иногда преувеличенное – своего своеобразия и переход к духовным, идеологическим масштабам самооценки. В результате человек самоопределяется как личность на более высоком уровне [21].

Подлинная личность определенностью своего отношения к основным явлениям жизни заставляет и других самоопределиться. К человеку, в котором чувствуется личность, редко относится безразлично, так же как сам он не относит безразлично к другим; его любят или ненавидят; у него всегда есть враги, бывают настоящие друзья.

Юность — всего лишь начало взрослой жизни, и иногда воспринимается как черновик, который можно отложить в сторону и начать все писать заново. Ощущение того, что вся жизнь впереди, дает возможность пробовать, ошибаться-

ся и искать с легкой душой. Но «дороги, которые мы выбираем» в это время, обычно очень многое определяют в жизни взрослого человека [11].

1.2. Личностные особенности юношей-призывников

Хорошо известно, что психика регулятор поведения человека. Всякое нарушение устойчивости психики воина отрицательно влияет на его действия, поступки, негативно сказывается на военной службе, на овладении боевым мастерством, что отражается на боевой готовности [5].

Служба юношей в армии и на флоте проходит в совершенно новой, необычной для них обстановке, в условиях строгого уставного порядка, военной дисциплины и единоначалия, где приказ командира – закон для подчиненного, он должен быть выполнен беспрекословно, точно и в срок. А это требует от юношей психологической готовности, максимума волевых усилий, высокой дисциплинированности, организованности. Необходимость психологической подготовки вытекает из характера современных боевых действий. Надо иметь в виду, что стихия войны есть опасность и, как свидетельствуют боевые действия в горячих точках, на поле боя нет ни одной минуты, когда бы ты не был окружен опасностями. Естественно, что это обстоятельство не может не оказать своего воздействия на психику будущего воина, не вызвать отрицательные эмоции, психическую напряженность, а у некоторых страх. Не случайно было принято решение о службе в горячих точках по прохождению полугода срочной службы по контракту [17].

Новизна новых видов оружия и боевой обстановки увеличивают размер опасности. На психику воина в бою будут оказывать воздействие и динамизм обстановки, и дефицит информации, и другие отрицательные факты. Например, незнание характера и действительных размеров опасности, подлинное значение звуков боя и других раздражителей может вызвать беспокойство, чувство тревоги, сковать боевую активность воина. Поэтому воину нужны не только боевое умение и мастерство, но и психологическая подготовленность.

Нельзя не, иметь в виду участвовавшие в армии на флоте чрезвычайные происшествия (гибель атомохода "Курск" и др.), а также специфику взаимоотношений военнослужащих в воинских коллективах (дедовщина).

Личность представляет собой целостную систему, формирующуюся из всей совокупности психических образований и процессов и обладающую определенной гибкостью. Наличие гибкости позволяет в определенных пределах компенсировать отдельные недостаточно развитые свойства другими, более выраженными у данного индивида [2]. Поэтому психологический отбор не исключает сознательное саморазвитие личности, наоборот, помогает человеку, раскрывая спектр его психологических свойств. Вместе с тем своевременное диагностирование психологических особенностей индивида позволяет прогнозировать наиболее рациональный, как для индивида, так и для общества, путь трудовой и общественной жизни, начиная с выбора профессии [11].

Все сказанное позволяет говорить о присущей человеку профессиональной пригодности как совокупности его психических и психофизиологических особенностей, необходимых и достаточных для достижения общественно приемлемой эффективности в той или иной профессии.

Внутренняя подготовка и эмоционально волевая устойчивость базируются на прочном фундаменте уверенности в надёжности и безотказности боевой техники и вооружения. Формирование такого качества у молодёжи – процесс многоплановый. Он опирается на хорошие знания в материальной части оружия и техники, на показ обобщенного опыта успешного применения отечественной техники и вооружения в действии [6].

Всё сказанное позволяет утверждать, что без психологической подготовки ввод будущих воинов в боевые расчёты подразделений чрезвычайно затруднителен [24]. В связи с усложнением военного дела и условий службы в армии роль психологической закалки будущих воинов непрерывно возрастает. Следовательно, напрашивается вывод, что обучение в школе, в том числе по ОБЖ (основам воинской службы) должно увязываться с психологической

подготовкой юношей. Структура и содержание допризывной подготовки в школе представлено на рис. № 1. Существует обязательная подготовка учащихся к военной службе. Сюда входят:

- получение начальных знаний в области обороны,
- подготовка по основам военной службы, военно-патриотическое воспитание,
- подготовка по военно-учетным специальностям,
- медицинское освидетельствование и медицинское обследование,
- проведение лечебно-оздоровительных мероприятий.

А так же добровольная подготовка к военной службе:

- занятия военно-прикладными видами спорта,
- обучение по дополнительным образовательным программам,
- подготовка по основам военной службы учащихся женского пола.

К задачам допризывной подготовки относятся:

- усвоение учащимися конституционных прав,
- ознакомление со структурой и назначением ВС РФ и других войск,
- уяснение цели и характера оборонной доктрины,
- приобретение психологической устойчивости,
- совершенствование физической подготовки и приобретение физической закалки,
- освоение основ военного дела,
- приобретение практических навыков [13].

Воинская деятельность сопряжена с опасностью. Например, под влиянием опасности в прошлой войне возникали такие психологические явления, как "танкобоязнь", "самолётобоязнь". В горячих точках "афганский", "чеченский" синдром. В современной войне может возникнуть "атомобоязнь". Противник будет стремиться воздействовать на воображение воинов средствами "психологической войны", что проявлялось в боях с чеченскими боевиками. Значит, наряду с реальными раздражителями в современном бою будут

действовать и мнимые [19].

Если до призыва в армию новое в жизнь юношей входило в виде отдельных элементов, которые не требовали резкой перестройки ранее сложившихся жизненных привычек, то с призывом в армию юноши встречаются с совершенно новыми задачами по боевой подготовке, с непривычным для них образом жизни. Всё это требует коренной ломки ранее сложившегося динамического стереотипа. А ломка стереотипа связана с огромным расходом нервной энергии, большим напряжением психики. Неудачи в службе, как правило, переживаются также очень остро. Опасность и новизна нередко являются помехой в овладении знаниями, умениями и навыками и в применении их на практике в условиях службы или боя.

Действие этих объективных факторов воспринимается молодыми воинами субъективно. На одних они оказывают мобилизирующее влияние, на других – угнетающее.

В лаконичной форме сущность психологического отбора может быть определена как выявление характерных для индивида устойчивых базовых психологических, психофизиологических и социально-психологических свойств и соотнесение их с теми свойствами (профессионально важными качествами), которые требуются для успешного овладения определенной профессиональной деятельностью и последующего эффективного выполнения должностных обязанностей [5].

Сущность профессионального психологического отбора следует рассматривать в социальном и личностном аспектах.

Социальный аспект непосредственно связан с практическими потребностями общества.

На современном этапе развития российского общества рационализация подготовки квалифицированных специалистов и управления персоналом в процессе трудовой или иной другой (в том числе военной) деятельности является неотложной задачей государственной социально-экономической политики. Это диктуется объективной необходимостью повышения

эффективности всех видов социально-позитивной деятельности и сохранения здоровья населения.

Важным элементом решения этой задачи является оценка пригодности индивидов к той или иной профессии (специальности) по общекультурным и образовательным критериям с учетом имеющихся правовых норм, по состоянию здоровья, по уровню физического развития и, наконец, по психологическим критериям. Последнее и является задачей профессионального психологического отбора.

Личностный аспект сущности профессионального психологического отбора связан с потребностями, интересами и жизненными планами каждого конкретного индивида. Этот аспект заключается в объективизации и углублении знаний человека о самом себе и создании на этой основе реальных представлений о своих возможностях, способностях, характерологических особенностях [20].

Каждый молодой человек стремится самоопределиться, выбрать перспективную для себя профессию. Знание своих психологических особенностей, во-первых, должно помочь ему принять наиболее целесообразное решение, а во-вторых, подсказать путь личностного самосовершенствования. Применительно к военной службе личностный аспект сущности профессионального психологического отбора имеет особое значение по отношению к гражданам, желающим поступить на военную службу по контракту. В этом случае человек сам принимает решение о заключении контракта, а задача проводимых по отношению к нему мероприятий по профессиональному психологическому отбору заключается, во-первых, в ориентации кандидата на наиболее подходящую для него воинскую должность, а во-вторых, в определении профессиональной пригодности к тем воинским должностям, которые являются вакантными [3].

Личностный аспект профессионального психологического отбора большое значение имеет и по отношению к призывникам, поскольку его результаты, полученные в военных комиссариатах в период первоначальной постановки

граждан на воинский учет, могут помочь молодым людям принять обоснованное решение о поступлении в военно-учебное заведение или подготовке в соответствующих образовательных учреждениях по военно-учетным специальностям солдат, матросов, сержантов и старшин.

Профессиональный психологический отбор охватывает лишь часть свойств человека, определяющих его пригодность к освоению определенной профессиональной деятельности. Необходимо представлять место этих свойств во всей совокупности свойств человека. Различают свойства ситуационно устойчивые и неустойчивые. Первые характеризуют статус человека, его индивидуальность, вторые – его функциональное состояние [13].

Формирование у юношей навыков, привычек, личного опыта эмоционально-волевого поведения в армейских условиях, внутренней готовности выполнять требования военной службы, умение управлять своей психикой, способности мобилизовать и подчинять свои внутренние "резервы" интересам боя службы. Речь идёт о систематических упражнениях будущих воинов, т.е. юношу надо ставить в такие условия, когда он мог проявить мужество – всё равно в чём – сдержанности в прямом открытом слове, в некотором лишении, в терпеливости, в смелости.

Каждый юноша обладает мобилизационными возможностями психики. Установлено, что заблаговременная информированность существенно стимулирует активность психики и затормаживает защитные реакции в виде пассивно оборонительного рефлекса на опасность, внезапность, новизну. Следовательно, очень важно, чтобы юноши ещё до призыва в армию полно представляли внешнюю и внутреннюю (психологическую) картину военной службы. Для этого их следует знакомить с укладом армейской жизни, её традициями, воинскими обычаями, с военной присягой и уставами. Это помогает призывной и допризывной молодёжи лучше понять, какую высокую и почётную обязанность берёт на себя юноша, вступая в ряды защитников родины, какими морально-боевыми качествами он должен обладать [8].

Важно, чтобы будущие войны уяснили особенности современной войны, получили чёткое представление о поражающих факторах ракетно-ядерного оружия и способах защиты от него, уяснили, что в условиях боя на психику влияют не только отрицательные, но и положительные факторы: положительное воздействие коллектива, личного примера командира, товарищей, воспитательной работы и успех боя.

Для того, чтобы будущий воин активно мобилизовал свою психику осознанно управлял своим поведением, его следует знакомить с наиболее общими военно-психологическими понятиями, особенностями психических состояний и эмоционально-волевых процессов в условиях воинской деятельности, с требованиями военной специальности к психике будущего война, с понятием самоконтроля и с основными способами его осуществления [12].

1.3. Эмоционально-личностная составляющая психологической подготовки юношей к службе в армии

Понятие «психологическая подготовка» возникло в связи с необходимостью формирования у детей готовности к труду, а затем со временем стало потребляться и в авиации, спорте и при формировании готовности к другим видам деятельности, особенно к выполнению воинского долга. При подготовке молодёжи к военной службе правомерно говорить о вневойсковой психологической подготовке, ибо она предшествует психологической подготовке, проводимой в армии [26]. Между ними существует последовательная преемственность взаимосвязь.

Под вневойсковой психологической подготовкой понимается процесс целенаправленного формирования психологической устойчивости и готовности допризывной молодежи к деятельности в условиях военной службы. Речь идёт о формировании комплекса таких психологических качеств личности, которые позволяют юношам заблаговременно, с учетом будущей воинской

деятельности, повысить функциональную надежность психики и тем самым обеспечивать быстрое вхождение в армейскую жизнь и овладение воинской специальностью [16].

Цель психологической подготовки призывной и допризывной молодежи состоит в том, чтобы обеспечить надежное функционирование психики будущего воина в период прохождения военной службы. Она конкретизируется в следующих задачах.

Одной из задач психологической подготовки является формирование стремления и психологической готовности к военной службе.

Это внутренняя установка на воинскую деятельность, настрой мыслей, чувств, воли на высоконравственное выполнение предстоящей почётной обязанности, патриотическое отношение к священному долгу по защите отечества.

Это способность сохранить самоконтроль над своим поведением при появлении непредвиденных трудностей умение быстро перестроить свою психику с учетом требований военной службы и активных наступательных действий в случаях внезапного возникновения войны. В основе внутренней готовности призывника лежит убежденность в правоте наших целей и неизбежности победы над врагом, а также уверенность в боевой технике, оружии и личной военной подготовке [24].

При оценке состояния внутренней подготовленности призывника надо исходить из качественной оценки (к чему готовиться) и количественной оценки (степень мобилизованности духовных сил будущего воина). Различают два вида психологической готовности призывника:

- общую (длительную);
- ситуационную (временную ввиду боевого настроя на немедленное, безотлагательное вступление в бой или на боевое дежурство).

Задача юноши состоит в том, чтобы противостоять как реальной, так и мнимой опасности и возникающим объективным трудностям, уметь преодолевать волевыми усилиями отрицательные чувства и состояния,

управлять своим поведением, сообразуясь с задачами боя и военной службы, с убеждениями и нравственными принципами. Такое умение получило название эмоционально-волевой устойчивости. Формирование эмоционально-волевой устойчивости юношей к службе в армии – еще одна из задач психологической подготовки [26].

Армейская служба с её различными видами деятельности, направленными на поддержание постоянной боевой готовности, наличием сложной боевой техники и определенной степени риска при выполнении учебно-боевых задач создает максимум тягот и лишений, вызывает цепь трудностей, которые, в свою очередь, могут привести к скованности действий, нарушению координации движений, снизить быстроту и точность реакции, продукты памяти и мышления. Особенно возрастают технические и физические нагрузки при выполнении боевых задач. Специальные исследования показали, что в ходе многочисленных учений водители, машин, обладающие хорошей нервно-психической выносливостью и функциональной надежностью психики, до конца учений сохраняли высокую надёжность вождения. У водителей со слабой психической выносливостью процент надёжности вождения был значительно ниже.

Отсюда вытекает еще одна задача психологической подготовки юношей-призывников – формирование функциональной надёжности и выносливости психики [27].

Профессионально-психологические качества должны отвечать требованиям военной специальности, эффективного управления боевой техникой и усиливают способность выполнить боевые задачи. К ним относятся: профессиональная наблюдательность, внимание, память, представление, воображение, мышление, быстрота реакции на внезапно возникшие ситуации способность к быстрому переходу от ожидания к активным действиям с предельной нагрузкой, помехоустойчивость, умение не теряться при временных неудачах и другое. Каждая военная специальность предъявляет свои требования к профессионально-психологическим качествам.

Так оператору радиолокационной станции нужна развитая способность зрения, чтобы улавливать слабые сигналы и изменения их яркости, способность быстро запоминать изображение и понимать их причину. Он должен обладать способностью к длительной концентрации внимания, повышенной оперативной памятью. Содержание и структура психологической подготовки призывника зависит от специальности, его функциональных обязанностей [19].

Содержание психологической подготовки зависит от индивидуальных особенностей личности: мотивов поведения, характера, темперамента, способностей, опыта и др.

Дело в том, что служба в вооруженных силах оказывает двойной характер воздействия на психику воина. С одной стороны, весь уклад службы и многоплановая динамичная воинская деятельность оказывает повседневное влияние на общее состояние психики человека, а другой – боевые средства и непрерывно усложняющаяся военно-профессиональная подготовка предъявляют новые требования к интеллектуальным сенсорным, двигательным, эмоционально волевым и другим качествам личности война как специалиста [16]. Сейчас военнослужащим приходится выполнять возросшее число отдельных приёмов и действий за единицу времени. Нормативы по сравнению с тридцатыми годами возросли на 60%, а по отдельным специальностям в несколько раз.

Общая психологическая подготовка к военной службе призвана всеми средствами и приёмами учебно-воспитательной работы формировать у молодёжи положительное, эмоционально окрашенное отношение и интерес к военной деятельности, стремление заниматься ею; вырабатывать чувства патриотизма и ненависти к врагам, уверенность в правоте наших целей, идей о защите отечества.

Психологическая подготовка к военной службе должна формировать внутреннюю подготовку к решительным и активным действиям, немедленному вступлению в бой, чувство уверенности в победе; знакомить юношей с характером будущей войны, факторами, которые будут влиять на психику

война, и морально психологическим обликом вероятного противника, а также развивать эмоционально-волевую устойчивость, функциональную надёжность и выносливость в условиях военной службы и деятельности [5].

Психологическая подготовка к выполнению обязанностей специалиста является продолжением общей психологической подготовки будущего война, но имеет свою специфику. Она ведётся с учётом требований конкретной воинской специальности и в интересах формирования профессионально психологических качеств личности призывника. Речь идёт о том, чтобы изыскать пути дальнейшего развития профессиональных способностей юношей, доведя их до уровня, необходимого для успешного овладения техникой и специальностью [5].

Данный вид психологической подготовки ведётся в процессе обучения призывника, как специалиста применительно к конкретному виду техники и с учетом специфики её применения в боевой обстановке.

Между двумя указанными выше видами психологической подготовки существует тесная взаимосвязь. Первая является основой, базой для второй. В свою очередь, результаты общей психологической подготовки могут найти своё претворение в жизнь только посредством психологической подготовки призывника, как специалиста в условиях конкретной воинской деятельности с применением боевой техники и оружия [9].

Психологическая подготовка допризывной и призывной молодёжи к военной службе мыслится не как отдельный вид подготовки, а как неотъемлемая составная часть военного обучения и военно-патриотического воспитания, то есть она органически входит в учебно-воспитательный процесс в школе и осуществляется теми же путями, что и обучение, и воспитание [12].

Но как свидетельствует опыт, возможности психологической подготовки превращаются в действительность только при максимальном приближении обстановки занятий к боевым условиям на основе моделирования целесообразных физических и психологических трудностей средствами

обозначения "реального" противника, воссоздание внешней картины боя с её игровыми элементами.

Важно обеспечивать постепенность в наращивании психических и физических трудностей, вести занятия с учётом уровня волевой закалки и накопленного опыта эмоционального поведения будущих воинов.

В тоже время следует избавить учащихся от чрезмерной опеки, снижающей их самостоятельность и активность.

Психологическая подготовка – это сложный непрерывный процесс. Все задачи психологической подготовки решаются в единой системе педагогических воздействий на рациональную, эмоциональную и волевою сферу личности.

В психологической подготовке будущих воинов следует выделить два взаимосвязанных направления. Это формирование системы политических и военно-психологических знаний, взглядов и убеждений, социально значимых идеалов и чувств, которые лежат в основе внутренней готовности к военной службе; раскрытие юношам объективной необходимости, сущности, задач и путей психологической подготовки к службе в армии [13]. Это теоретическая основа, исходное начало формирования психологических качеств в личности будущего воина.

Основной задачей психологической подготовки является формирование психологической готовности лиц юношеского возраста к службе в рядах вооруженных сил.

В структуре психологической готовности юноши к службе в армии и на флоте выделяют следующие составные компоненты:

- мотивационный, выражающийся в потребности и интересе призывника в выполнении поставленной задачи;
- познавательный, подразумевающий понимание задачи, оценку ее общественной значимости, значение средств достижения цели;

- волевой, характеризующийся, как умение мобилизовать свои силы и сосредоточиться на выполнении поставленной задачи, преодолеть трудности и внутренние сомнения);
- эмоционально-личностный, включающий индивидуально-личностные особенности призывника, позволяющие безболезненно переносить все тяготы воинской службы.

2. Экспериментальное исследование эмоционально-личностного компонента психологической подготовки юношей-призывников к воинской службе

2.1. Организация и методы экспериментального исследования

Экспериментальное исследование проводилось в марте-октябре 2016 г. в Военном комиссариате г. Железногорска Красноярского края. Выборка исследования представлена 40-а юношами призывного возраста (18-20 лет). В констатирующем эксперименте приняли участие 20 учащихся 11 классов средних общеобразовательных школ и 20 учащихся училища № 47 г. Железногорска Красноярского края.

Экспериментальное исследование включало в себя подбор диагностического инструментария для изучения эмоционально-личностного компонента психологической подготовки юношей-призывников к службе в армии (стрессоустойчивость, степень истощенности жизненных сил, склонности к суициду); проведение диагностического обследования юношей; обработку и анализ полученных результатов.

Психологическое обследование юношей, призываемых на военную службу, проводилось в целях определения у них отдельных индивидуально-психологических качеств, являющихся составляющими эмоционально-личностного компонента психологической подготовки к службе в армии, профессионально важных для военной службы.

Испытуемым было предложено три методики: Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации (авт. Т.Х. Холмс, Р.Х. Раге), Методика оценки истощенности своих жизненных сил (тест Appelса), Методика оценки склонности к суицидальным реакциям (СР-10). Приведем описание вышеуказанных методик.

Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации (авт. Т.Х. Холмс, Р.Х. Раге), позволяет определить зависимость возникновения

заболеваний от различных стрессогенных жизненных событий. В результате экспериментальной работы авторы Холмс и Раге пришли к выводу, что психическим и физическим заболеваниям обычно предшествуют серьезные изменения в жизни человека. На основании своего исследования они составили шкалу, в которой каждому жизненному событию присваивается степень его стрессогенности. При этом в качестве стрессогенных рассматриваются не только негативные события, но и события, которые относятся к разряду приятных. Таким образом, авторы методики рассматривают в качестве стрессогенных любые события, вызывающие серьезные жизненные изменения, которые приводят к физиологическому или эмоциональному возбуждению.

Испытуемому предлагается следующая инструкция: «Внимательно прочтите весь перечень, чтобы иметь общее представление о том, какие ситуации, события и жизненные обстоятельства, вызывающие стресс, в нем перечислены. Затем отметьте все события, которые происходили с Вами в течение последнего года».

Таблица 1

Бланк методики определения стрессоустойчивости и социальной адаптации (авт. Т.Х. Холмс, Р.Х. Раге)

№	Жизненные события	Баллы
1	Смерть супруга (супруги)	10
2	Развод	73
3	Длительная разлука, разрыв с партнером	65
4	Тюремное заключение	63
5	Смерть близкого родственника	63
6	Травма или болезнь	53
7	Вступление в брак	50
8	Увольнение с работы	47
9	Примирение с супругом	45
10	Уход на пенсию	45
11	Болезнь близкого родственника	44
12	Беременность	40

13	Сексуальные проблемы	39
14	Появление нового члена семьи, рождение ребенка	39
15	Изменения на работе	39
16	Изменение финансового положения	38
17	Смерть близкого друга	37
18	Смена места работы	36
19	Усиление конфликтных отношений с супругом	35
20	Денежный долг или кредит на крупную покупку (например, дома)	31
21	Окончание срока выплаты долга	30
22	Изменение должности, повышение служебной ответственности	29
23	Уход детей из дома	29
24	Проблемы с законом	29
25	Выдающееся личное достижение, успех	28
26	Супруг бросил работу или приступил к работе	26
27	Изменение жилищных условий	25
28	Отказ от каких-то индивидуальных привычек, изменение стереотипов поведения	24
29	Крупные проблемы с начальством	23
30	Изменение условий или часов работы	20
31	Перемена места жительства	20
32	Изменение привычек, связанные с проведением досуга или отпуска	19
33	Изменение привычек, связанные с вероисповеданием	19
34	Изменение в социальной активности	18
35	Взятие денег в долг для покупки не очень крупных вещей (машины, телевизора)	17
36	Изменение индивидуальных привычек, связанных со сном, нарушение сна	16
37	Изменение числа живущих вместе членов семьи, изменение характера и частоты встреч с другими членами семьи	15
38	Изменение привычек, связанных с питанием (количество потребляемой пищи, диета, отсутствие аппетита и т.п.)	15
39	Отпуск	13
40	Рождество, встреча Нового года, Рождество	12
41	Незначительное нарушение правопорядка (штраф за нарушение правил уличного движения)	11

Каждое событие, приведенное в перечне жизненных событий, оценивается соответствующим количеством баллов (правый столбец в

таблице). Если событие повторилось несколько раз за год, то соответствующий ему балл нужно умножить на количество повторений. Затем все набранные баллы суммируются. Полученный результат является мерой жизненных изменений и отражает уровень стресса и одновременно степень сопротивляемости стрессу.

В соответствии с проведенными исследованиями авторами методики было установлено, что при 150 баллах возможно возникновение какого-либо заболевания с вероятностью 50%, а при 300 баллах вероятность возникновения заболевания увеличивается до 90%.

Таблица 2

**Таблица определения уровня стресса
и степени сопротивляемости стрессу**

Общая сумма баллов	Степень сопротивляемости стрессу
150-199	Высокая
200-299	Пороговая
300 и более	Низкая (ранимость)

Подсчет суммы баллов дает возможность воссоздать картину стресса, в соответствии с которой становится очевидным, что не отдельные события в жизни являются причиной возникновения стрессовой ситуации, а их комплексное воздействие.

Тест Аппелса предназначен для оценки степени истощенности своих жизненных сил. В специальном бланке испытуемому предлагается отметить те высказывания, которые являются для него наиболее подходящими. Отвечая на вопросы, испытуемому необходимо обвести кружком цифру, соответствующему варианту ответа («Да», «Не знаю», «Нет»). На каждой строчке должен быть только один вариант ответа. Затем полученные баллы суммируются, при этом сумма не должна получиться более 14.

**Бланк методики оценки степени истощенности своих
жизненных сил (авт.Аппелс)**

№	Вопросы	Да	Не знаю	Нет
1	Часто чувствую усталость	1	1	0
2	Мне трудно уснуть	1	1	0
3	За ночь просыпаюсь несколько раз	1	1	0
4	Постоянно чувствую слабость	1	1	0
5	Чувствую себя в расцвете сил	0	1	1
6	Многое не удается	1	1	0
7	Жизнь заводит в тупик	1	1	0
8	По-прежнему половая жизнь приносит удовлетворение	0	1	1
9	Мелочи раздражают все сильнее	1	1	0
10	Физически истощен, как подсевшая батарейка	1	1	0
11	Порой кажется, что лучше умереть	1	1	0
12	Кажется, что нет больше сил	1	1	0
13	Настроение подавленное	1	1	0
14	Каждое утро просыпаюсь с чувством усталости и истощения	1	1	0

Если испытуемый набирает сумму от 0 до 4 баллов, то признаков излишнего перенапряжения и переутомления у него нет, риск срыва низкий.

Результат от 5 до 9 баллов говорит о том, что имеются сигналы перенапряжения и переутомления, и если не начать работать над собой, не научиться восстанавливать свои жизненные силы, снимать стрессовое напряжение, то можно скоро перейти со средней степени угрозы срыва в следующую группу, где результат от 10 до 14 баллов. Это указывает на истощение жизненных сил, высокий риск срыва защитных механизмов и на необходимость обратиться к психологу или психотерапевту.

Методика оценки склонности к суицидальным реакциям «СР-10» предназначена для выявления склонности к суицидальным реакциям. При интерпретации полученных данных, следует помнить, что методика констатирует лишь начальный уровень развития склонностей личности к

суициду в период ее обследования. При наличии конфликтной ситуации, других негативных условий и деформирующейся мотивации витального существования (ослабление мотивации дальнейшей жизни) эта склонность может развиваться.

Обследуемому предлагается ответить на 10 вопросов. Ответы фиксируются на бланке, используемом при обследовании, с индексацией «ДА», если ответ положительный, и «НЕТ» если ответ отрицательный.

Таблица 4

Бланк методики оценки склонности к суицидальным реакциям «СР-10»

Ф.И.О. _____

Дата _____

№	Вопросы	Да	Нет
1	Как вы считаете, может ли жизнь потерять ценность для человека в некоторых ситуациях	+	
2	Жизнь иногда хуже смерти	+	
3	В прошлом у меня была попытка уйти из жизнь	+	
4	Меня многие любят, понимают и ценят		–
5	Можно оправдать безнадежно больных, выбравших добровольную смерть	+	
6	Я не думаю, что сам могу оказаться в безнадежном положении		–
7	Смысл жизни не всегда бывает ясен, его можно иногда потерять или найти	+	
8	Как вы считаете, оказавшись в ситуации, когда вас предадут близкие и родные, вы сможете дальше жить?		–
9	Я иногда думаю о своей добровольной смерти	+	
10	В любой ситуации я буду бороться за свою жизнь, чего бы мне это не стоило		–

Ключ к методике: «+» на вопросы 1, 2, 3, 5, 7, 9; «-» на вопросы 4, 6, 8, 10. Количество совпавших с ключом ответов суммируется и делится на 10.

Степень склонности к суицидальным реакциям определяется с учетом следующей градации баллов:

До 02 – 5 баллов – НИЗКАЯ

02-03 – 4 балла – НИЖЕ СРЕДНЕЙ

04-05 – 3 балла – СРЕДНЯЯ

06-07 – 2 балла – ВЫШЕ СРЕДНЕЙ

08 и выше – 1 балл – ВЫСОКАЯ

Если испытуемый набирает 3 балла и меньше – ему необходима помощь психиатра.

Рассмотрим результаты обследования юношей-призывников по вышеуказанным методикам.

2.2. Анализ результатов обследования юношей-призывников

В констатирующем эксперименте нами использовалась Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации (авт. Т.Х. Холмс, Р.Х. Раге), позволяющая определить зависимость возникновения заболеваний от различных стрессогенных жизненных событий.

Результаты обследования призывников представлены в таблице 5.

Таблица 5

Результаты диагностического обследования призывников по методике Т.Х. Холмса, Р.Х. Раге

№ испытуемого	Низкая сопротивляемость стрессу	Пороговая сопротивляемость стрессу	Высокая сопротивляемость стрессу
1	351		
2	719		
3		200	
4	313		
5	484		
6	312		
7	378		
8	402		
9		260	
10		262	
11	436		
12			163
13			163
14	372		
15	301		
16			147
17		228	

Продолжение таблицы 5

№ испытуемого	Низкая сопротивляемость стрессу	Пороговая сопротивляемость стрессу	Высокая сопротивляемость стрессу
18			137
19			163
20	401		
21	382		
22		240	
23			190
24		226	
25	438		
26	430		
27		230	
28			156
29			194
30		270	
31		296	
32	459		
33	308		
34		264	
35		261	
36			170
37			158
38	405		
39	370		
40			135
Среднеарифметический показатель			294,4

Анализируя результаты, представленные в таблице 5, можем отметить, что из 40 опрошенных у 18 человек низкая степень сопротивляемости к стрессу. То есть люди тяжело переносят физические или моральные травмы, что может вызывать серьезные жизненные изменения и привести к физиологическому или эмоциональному возбуждению.

Пороговая степень сопротивляемости стрессу у 11 человек. Это люди, которые могут контролировать свои чувства, но не во всех ситуациях. Что-то они способны переживать и принимать близко к сердцу, быть возбужденными в течение какого-то времени. А какие-то жизненные неурядицы не воспринимают всерьез.

У 11 человек из 40 опрошенных высокая степень сопротивляемости стрессу. Можно предположить, что эта категория людей способна контролировать себя в любых ситуациях. Эти люди не теряют ни выдержку, ни

самообладание. Словно могут сказать себе: «Да, сейчас у меня дела идут не очень хорошо, но это не самое плохое, что может со мной произойти».

Среднеарифметический показатель по данной группе респондентов составил 294,4 балла, что соответствует пороговой сопротивляемости стрессу.

Результаты исследования сопротивляемости стрессу юношей-призывников в процентном соотношении представлены на рисунке 1.

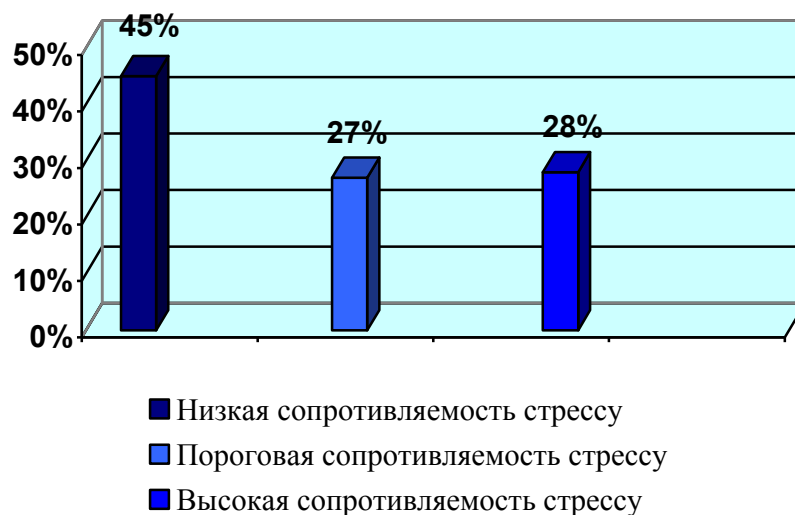


Рис. 1. Процентное соотношение степени стрессоустойчивости юношей-призывников

Итак, анализируя результаты, представленные на рисунке 1, мы можем заключить, что низкая сопротивляемость стрессу характерна для 45% опрошенных призывников. Пороговая сопротивляемость диагностируется у 27% обследуемых. Высокая стрессоустойчивость свойственна 28% юношей призывного возраста.

Респондентам также предлагался тест Аппелса, который позволяет оценить степень истощенности своих жизненных сил. Диагностические результаты, полученные по данной методике, представлены в таблице 6.

Таблица 6

Результаты обследования юношей-призывников по тесту Апелса

№ испытуемого	Риск срыва низкий	Средняя степень угрозы срыва	Высокий риск срыва
1			12
2			14
3	0		
4		5	
5	2		
6	2		
7		8	
8		8	
9	4		
10		7	
11			13
12	0		
13		5	
14		6	
15		8	
16	1		
17		7	
18	4		
19	3		
20			12
21		6	
22		7	
23		9	
24	0		
25	3		
26	4		
27			10
28			13
29			11
30			14
31		8	
32	2		
33			12
34	0		
35	3		
36		6	
37		9	
38			11
39			14
40	1		
Среднеарифметический показатель			7

Исходя из показателей, представленных в таблице 6, можем отметить следующее. Из 40 опрошенных для 15 человек характерен низкий риск срыва.

То есть можно предположить, что у этой группы людей признаков перенапряжения и переутомления нет.

Средняя степень угрозы срыва выявлена у 14 призывников. Это может говорить о том, что у этих людей имеются сигналы перенапряжения и переутомления и если не начать работать над собой, научиться восстанавливать свои жизненные силы, снимать стрессовое напряжение, то можно перейти из средней группы риска в следующую группу, где риск срыва высокий.

В группе высокого риска срыва у нас находятся 11 человека. Это указывает на то, что данным призывникам свойственно истощение жизненных сил, у них существует высокий риск срыва защитных механизмов и им необходимо обратиться к психологу или психотерапевту.

Среднеарифметический показатель по группе обследованных призывников составляет 7 баллов, что соответствует средней степени угрозы срыва.

Процентное соотношение степеней сопротивляемости стрессу у юношей-призывников представлено на рисунке 2.

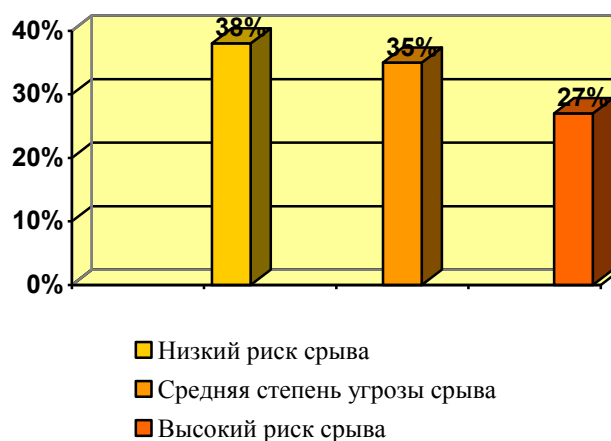


Рис. 2. Процентное соотношение степеней истощенности жизненных сил у обследуемых призывников

Итак, анализируя результаты, представленные на рисунке 2, мы можем заключить, что низкий риск срыва характерен для 38% опрошенных призывников. Средняя степень угрозы срыва диагностируется у 35% обследуемых. Высокий риск срыва свойственен 27% юношей призывного

возраста.

Для исследования составляющих личностного компонента психологической готовности к воинской службе нами также использовалась Методика оценки склонности к суицидальным реакциям «СР-10». Диагностические результаты юношей призывного возраста, полученные по данной методике представлены в таблице 7.

Таблица 7

Результаты обследования призывников по методике «СР-10»

№ испыту- емого	Уровень склонности к суицидальным реакциям				
	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
1			0,4		
2				0,6	
3	0,1				
4			0,4		
5			0,4		
6			0,4		
7		0,2			
8	0,1				
9		0,3			
10				0,6	
11		0,3			
12		0,3			
13				0,6	
14			0,5		
15		0,3			
16		0,3			
17		0,2			
18	0,1				
19	0,1				
20					0,8
21	0,1				
22			0,4		
23	0,1				
24				0,6	
25		0,2			
26			0,5		
27		0,3			
28	0,1				
29			0,4		
30				0,6	
31				0,6	

Продолжение таблицы 7

№ испыту-	Уровень склонности к суицидальным реакциям				
	низкий	ниже	средний	выше	высокий

евого		среднего		среднего	
32		0,3			
33	0,1				
34	0,1				
35				0,6	
36			0,5		
37		0,2			
38				0,6	
39	0,1				
40		0,2			
Среднеарифметический показатель					0,3

Анализируя результаты, представленные в таблице 7, можно сделать следующие выводы. Для 10-ти человек из опрашиваемых призывников характерен низкий уровень склонности к суициду (0,1). Т.е. склонность к самоубийству у этих людей ничтожно мала, либо отсутствует вовсе. Это люди, которые умеют контролировать себя в стрессовых ситуациях.

У 12-ти юношей из всех опрошенных диагностируется уровень склонности к суицидальным реакциям ниже среднего (0,2-0,3). У этих обследуемых суицидальная реакция может возникнуть только на фоне длительной психической травматизации и при реактивных состояниях психики.

Для 9-ти юношей-призывников свойственен средний уровень склонности к суициду (0,4-0,5). У этих опрашиваемых «потенциальные» склонности к суицидальным реакциям не отличаются высокой устойчивостью.

У 8-ми обследуемых выявлен уровень склонности к суициду выше среднего (0,6). Эти обследуемые отнесены к группе суицидального риска с высоким уровнем проявления склонности к суицидальным реакциям. Они могут при испытывании затруднений в военно-профессиональной адаптации совершить суицидальную попытку или реализовать саморазрушающее поведение.

Для одного призывника характерен высокий уровень склонности к суициду (0,8). Очевидно, что этот юноша переживает ситуацию внутреннего и внешнего конфликта и нуждается в дополнительном медико-психолого-педагогическом обследовании.

Среднеарифметический показатель, полученный по методике «СР-10» равен 0,3 балла, что позволяет заключить, что для данной группы респондентов характерен уровень склонности к суицидальным реакциям ниже среднего.

Процентное соотношение уровней склонности к суициду в группе респондентов представлено на рисунке 3.

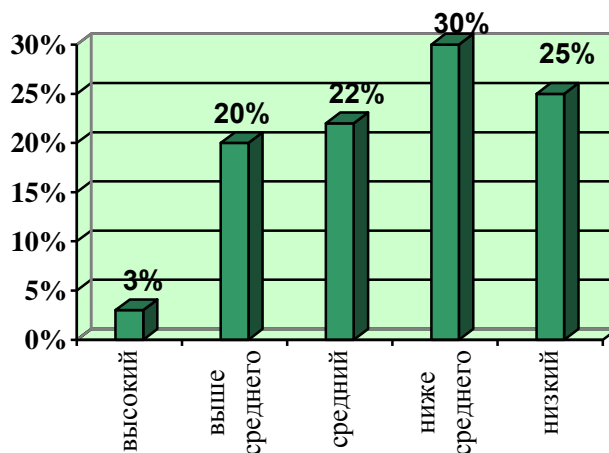


Рис. 3. Процентное соотношение уровней склонности к суициду в экспериментальной группе

Исходя из показателей, представленных на рисунке 3, мы можем заключить, что низкий уровень склонности к суициду характерен для 25% призывников. У 30% респондентов выявлен уровень склонности к суицидальным реакциям ниже среднего. Для 22% призывников характерен средний уровень склонности к суициду. У 20% юношей уровень выше среднего. Для 3% испытуемых свойственен высокий уровень склонности к суициду.

Результаты обследования призывников по всем трем методикам представлены в таблице 8.

Таблица 8

Сводная таблица результатов исследования эмоционально-личностных характеристик юношей-призывников

№ испытуемого	Степень сопротивляемости стрессу	Степень истощенность жизненных сил	Склонность к суициду
1.	351 (низкая)	12 (высокая)	0,4 (средняя)

2.	719 (низкая)	14 (высокая)	0,6 (выше средней)
3.	200 (пороговая)	0 (низкая)	0,1 (низкая)
4.	313 (низкая)	5 (средняя)	04, (средняя)
5.	484 (низкая)	2 (низкая)	0,4 (средняя)
6.	312 (низкая)	2 (низкая)	0,4 (средняя)
7.	378 (низкая)	8 (средняя)	0,2 (ниже средней)
8.	402 (низкая)	8 (средняя)	0,2 (ниже средней)
9.	260 (пороговая)	4 (низкий)	0,1 (низкая)
10.	262 (пороговая)	7 (средняя)	0,3 (ниже средней)
11.	436 (низкая)	13 (высокая)	0,6 (выше средней)
12.	163 (высокая)	0 (низкая)	0,3 (ниже средней)
13.	163 (высокая)	5 (средняя)	0,3 (ниже средней)
14.	372 (низкая)	6 (средняя)	0,6 (выше средней)
15.	301 (низкая)	8 (средняя)	0,5 (средняя)
16.	147 (высокая)	1 (низкая)	0,3 (ниже средней)
17.	228 (пороговая)	7 (средняя)	0,3 (ниже средней)
18.	137 (высокая)	4 (низкий)	0,2 (ниже средней)
19.	163 (высокая)	3 (низкая)	0,1 (низкая)
20.	401 (низкая)	12 (высокая)	0,8 (высокая)
21.	382 (низкая)	6 (средняя)	0,1 (низкая)
22.	240 (пороговая)	7 (средний)	0,4 (средняя)
23.	190 (высокая)	9 (средний)	0,1 (низкая)
24.	226 (пороговая)	0 (низкая)	0,6 (выше средней)
25.	438 (низкая)	3 (низкий)	0,2 (ниже средней)
26.	430 (низкая)	4 (низкий)	0,5 (средняя)
27.	230 (пороговая)	10 (высокая)	0,3 (ниже средней)
28.	156 (высокая)	13 (высокая)	0,1 (низкая)
29.	194 (высокая)	11 (высокая)	0,4 (средняя)
30.	270 (пороговая)	14 (высокая)	0,6 (выше средней)
31.	296 (пороговая)	8 (средняя)	0,6 (выше средней)
32.	459 (низкая)	2 (низкая)	0,3 (ниже средней)
33.	408 (низкая)	12 (высокая)	0,2 (ниже средней)
34.	264 (пороговая)	0 (низкая)	0,1 (низкая)
35.	261 (пороговая)	3 (низкая)	0,6 (выше средней)
36.	170 (высокая)	6 (средний)	0,5 (средняя)
37.	158 (высокая)	9 (средний)	0,2 (ниже средней)
38.	405 (низкая)	11 (высокая)	0,6 (выше средней)
39.	370 (низкая)	14 (высокая)	0,1 (низкая)
40.	135 (высокая)	1 (низкий)	0,2 (ниже средней)

По результатам, представленным в таблице 8, мы можем заключить, что из 40 опрошенных у 18 человек низкая сопротивляемость стрессу. И у этих же 15 юношей либо высокая, либо пороговая степень истощенности жизненных сил; средняя, либо выше средней степень склонности к суициду. Это говорит о том, что этим призывникам нужна помощь медицинских специалистов, они психологически не готовы для службы в армии.

У трех человек, несмотря на то, что степень сопротивляемости стрессу низкая, у них низкий балл истощенности жизненных сил. Можно предположить, что при их жизненной истощенности, у них есть потенциал для борьбы со стрессом.

У 11 испытуемых высокая степень сопротивляемости стрессу. Среди них у четверых юношей низкая степень, а у одного испытуемого средняя степень истощенности жизненных сил, а у двоих высокая степень истощенности жизненных сил. Для этих юношей характерна низкая, либо ниже средней степень склонности к суициду.

У остальных 11 испытуемых степень сопротивляемости стрессу – пороговая; степень истощенности жизненных сил средняя, либо низкая; склонность к суицидальным реакциям ниже средней. Эти юноши готовы к воинской службе.

Диагностические результаты обследуемых юношей-призывников, полученные по Методике определения стрессоустойчивости и социальной адаптации, Методике оценки степени истощенности своих жизненных сил и анкете «Склонность к суициду», были подвержены корреляционному анализу с целью установления взаимосвязей между выделенными нами составляющими личностного компонента психологической готовности юношей-призывников к воинской службе.

Полученная интеркорреляционная матрица представлена в таблице 9.

Таблица 9

Интеркорреляционная матрица составляющих
эмоционально-личностного компонента психологической
подготовки юношей к воинской службе

	<i>степень сопротивляемости стрессу</i>	<i>степень истощенности жизненных сил</i>	<i>склонность к суициду</i>
<i>степень сопротивляемости стрессу</i>	1	- 0,49	- 0,57
<i>степень истощенности жизненных сил</i>	- 0,49	1	0,62
<i>склонность</i>	- 0,57	0,62	1

<i>к суициду</i>			
------------------	--	--	--

Анализируя полученную корреляционную матрицу, мы можем отметить следующее.

Показатель «Степень сопротивляемости стрессу» отрицательно коррелирует с показателем «Степень истощенности жизненных сил» ($r=-0,49$; $p<0,05$). Можно предположить, что чем выше степень сопротивляемости стрессу у юношей-призывников, тем ниже степень истощенности их жизненных сил. И наоборот, чем меньше юноши призывного возраста сопротивляются стрессу, тем выше степень истощенности их жизненных сил.

В результате корреляционного анализа установлена отрицательная корреляционная взаимосвязь между степенью сопротивляемости стрессу и склонностью к суициду ($r = -0,57$ $p<0,05$). Следовательно, можно говорить о том, что чем выше степень сопротивляемости стрессу у призывников, тем меньше у них проявляется склонность к суициду. В свою очередь, если юноша призывного возраста склонен к суицидальным реакциям, то для него вероятна низкая сопротивляемость стрессу.

Положительная корреляционная зависимость установлена между показателями «Степень истощенности жизненных сил» и «Склонность к суициду» ($r = 0,62$; $p<0,05$). Вероятно, при высокой степени истощенности жизненных сил у юношей-призывников повышается склонность к суициду. Мы можем также предположить, что чем больше у юношей призывного возраста выражена склонность к суициду, тем больше истощаются их жизненные силы.

Таким образом, можно сделать вывод, что результатами корреляционного анализа подтверждается обоснованность выделения нами в качестве составляющих личностного компонента психологической готовности юношей к службе в армии таких параметров как сопротивляемость стрессу, степень истощенности жизненных сил, склонность к суициду.

Заключение

В результате проведенной работы была проанализирована литература по проблеме психологической подготовки юношей к службе в армии. Были подобраны диагностические методики для исследования эмоционально-личностного компонента психологической подготовки юношей-призывников к службе в армии.

В данной работе были использованы такие методы сбора эмпирических данных:

- констатирующий эксперимент;
- анкетирование;
- тестирование.

Был проведен количественный и качественный анализ результатов, а также корреляционный анализ по Пирсону.

С юношами допризывного возраста необходимо проводить психологическую работу, направленную на повышение личностного адаптационного потенциала, обучение навыкам эмоционально-волевой саморегуляции и использование продуктивных копинг- стратегий совладания со стрессом.

Итак, развитие основных составляющих личностного адаптационного потенциала, организация целенаправленного обучения навыкам саморегуляции психоэмоционального состояния способствует формированию высокой психологической готовности допризывников к прохождению обязательной воинской службы в ВС РФ и имеет чрезвычайно важное значение в плане общих профилактических мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья молодежи.

Основными компонентами содержания воинского воспитания являются:

- воспитание у военнослужащих глубокого понимания исторического предназначения Вооруженных Сил, особенностей их строительства, функционирования и своего места в выполнении стоящих перед ними задач, особенно по поддержанию постоянной высокой боевой готовности;
- формирование у личного состава непоколебимой верности военной

присяге и уставам, неуклонного следования их требованиям, как в мирное время, так и в условиях войны;

- развитие постоянного стремления к овладению военным делом, своей воинской профессией, к отличному освоению военной техники, оружия и способов их применения;

- выработка у военнослужащих высокой дисциплинированности, беспрекословного повиновения, упрочения воинского товарищества;

- формирование морально-боевых качеств, которые особенно необходимы военнослужащим в бою;

- стойкости, мужества, отваги, способности переносить самые суровые испытания для достижения победы над врагом;

- воспитание личного состава в духе гордости за принадлежность к Вооруженным Силам России, своей части, стремления развивать и обогащать их боевые традиции.

Работа по воинскому воспитанию личного состава Вооруженных Сил должна вестись дифференцированно, где главная роль должна принадлежать воинской дисциплине.

Проведенное теоретико-экспериментальное исследование посвящено проблеме психологической подготовки юношей-призывников к службе в рядах Вооруженных Сил.

В результате теоретического анализа литературы по теме выпускной квалификационной работы выявлено, что под психологической подготовкой к службе в армии понимается процесс целенаправленного формирования психологической устойчивости и готовности допризывной молодежи к деятельности в условиях военной службы. В структуре психологической подготовки к армейской службе выделяется психологическая подготовка к службе в армии, включающая в себя мотивационный, познавательный, эмоциональный, волевой и личностный компоненты.

Эмоционально-личностный компонент психологической подготовки к службе в армии включает в себя индивидуально-личностные особенности

призывника, позволяющие безболезненно переносить все тяготы воинской службы. В качестве составляющих эмоционально-личностного компонента психологической подготовки к службе в армии мы выделяем сопротивляемость стрессу, степень истощенности жизненных сил, склонность к суициду.

Обоснованность выделения нами в качестве составляющих эмоционально-личностного компонента психологической подготовки юношей к службе в армии вышеуказанных параметров подтверждается результатами проведенного нами корреляционного анализа. Установлена зависимость между сопротивляемостью стрессу и степенью истощенности жизненных сил. Выявлена отрицательная корреляционная взаимосвязь между склонностью к суициду и степенью сопротивляемости стрессу. Обнаружена корреляционная зависимость между степенью истощенности жизненных сил и склонностью к суициду.

С целью исследования составляющих эмоционально-личностного компонента психологической подготовки юношей-призывников к службе в армии нами было проведено экспериментальное исследование. В результате констатирующего эксперимента было выявлено, что для 45% призывников, участвовавших в экспериментальной работе, характерна низкая сопротивляемость стрессу. Вероятно, эти юноши тяжело переносят физические или моральные травмы, что может вызывать серьезные жизненные изменения и приводить к физиологическому или эмоциональному возбуждению. Для 27% респондентов свойственна пороговая степень сопротивляемости стрессу. Они могут контролировать свои чувства, но не во всех ситуациях. У 28% испытуемых степень сопротивляемости стрессу высокая, они способны контролировать себя в любых ситуациях.

Для 38% юношей-призывников характерна низкая степень истощенности жизненных сил, т.е. у них нет признаков излишнего перенапряжения. У 35% респондентов выявлена средняя степень истощенности жизненных сил, т.е. для них существует угроза срыва, если эти юноши не научатся восстанавливать

свои жизненные силы и снимать стрессовое напряжение. Для 27% испытуемых свойственна высокая степень истощенности жизненных сил, т.е. у этих юношей-призывников существует высокий риск срыва защитных механизмов.

Исходя из результатов констатирующего эксперимента, мы можем также отметить, что для 25% юношей характерен низкий уровень склонности к суициду, т.е. склонность к самоубийству у этих людей ничтожно мала, либо отсутствует вовсе. У 30% респондентов выявлен уровень склонности к суицидальным реакциям ниже среднего. У этих юношей суицидальная реакция может возникнуть только на фоне длительной психической травматизации и при реактивных состояниях психики. Для 22% призывников свойственен средний уровень склонности к суициду, т.е. у этих юношей склонность к суицидальным реакциям не отличается высокой устойчивостью. У 20% обследуемых выявлен уровень склонности к суициду выше среднего, они относятся к группе суицидального риска с высоким уровнем проявления склонности к суицидальным реакциям. При испытывании затруднений в военно-профессиональной адаптации эти юноши-призывники могут совершить суицидальную попытку или реализовать саморазрушающее поведение. Для 3% респондентов свойственен высокий уровень склонности к суициду, они переживают ситуацию внутреннего и внешнего конфликта и нуждаются в дополнительном обследовании специалистов.

Исходя из среднеарифметических показателей, в целом по выборке респондентов можно отметить, что для юношей-призывников свойственна пороговая сопротивляемость стрессу, средняя степень истощенности жизненных сил и уровень склонности к суицидальным реакциям ниже среднего. Следовательно, можно сделать вывод, что юноши-призывники, участвовавшие в экспериментальной работе, в целом готовы к службе в Вооруженных силах, хотя, безусловно, необходимо учитывать индивидуальные диагностические результаты каждого призывника. Использование внеклассного мероприятия так же повысило уровень общей эмоциональной готовности обучающихся 10-11 классов к защите Родины, об этом говорит

результат тестирования.

Список литературы

1. Айзенк, Г. Универсальные тесты профессора Айзенка / Г. Айзенк – СПб.: Стела, 1996.
2. Безнасюк, А.С. Уголовные наказания военнослужащих: теория, законодательство, практика / А.С. Безнасюк – М., 1999.
3. Бобылев, П.Н. Советские Вооруженные силы. Вопросы и ответы. Страницы истории / П.Н. Бобылев – М.: Политиздат, 2000.
4. Боковиков, А.М. Влияние модуса контроля над деятельностью на устойчивость человека к стрессу в неконтролируемых ситуациях / А.М. Боковиков – Дисс. на соиск. уч. степ. канд. псих. н. – М.: ИПРАН, 1998.
5. Брушлинский, А.В. Интервью // Вопросы психологии - 1993.- № 1 – с.34.
6. Бурлачук, Л.Ф. Исследование личности в клинической психологии / Л.Ф. Бурлачук – Киев: Вища школа, 1979.
7. Весин, А.М. Место военных организаций в гражданских правоотношениях // Законность. - 1999. - № 6. – с.26.
8. Виноградов, А.Ю. Гражданская правосубъектность воинской части / А.Ю. Виноградов – Дисс. канд. юрид. наук. – М., 2000.
9. Гальперин, П.Я. Введение в психологию / П.Я. Гальперин – М., 1976.
10. Горбылев, М.И. Календарь война – М.: Воениздат, 2000.
11. Дерюгин, Ю.И. Дедовщина как социально-психологический анализ явления // Психологический журнал - 1990. - № 1. – с.58.
12. Землин, А.И. Российский военно-правовой сборник № 9: Военное право в XXI веке. – М., 2007.
13. Землин, А.И. Военно-юридический энциклопедический словарь / А.И. Землин – М., 2008.
14. Зорин, А.С. Комментарий к Федеральному закону «О воинской обязанности и военной службе» / А.С. Зорин – 3-е изд. – М., 2007.
15. Корякин, В.М. Комментарий законодательства о дисциплинарной ответственности военнослужащих / В.М. Корякин – М., 2007.

16. Корякин, В.М. Комментарий законодательства о дисциплинарной ответственности военнослужащих / В.М. Корякин – М., 2007.
17. Кудашкин, А.В. Комментарий к Федеральному закону «О статусе военнослужащих» / А.В. Кудашкин – М., 2005.
18. Кудашкин, А.В. Военная служба в Российской Федерации: теория и практика правового регулирования / А.В. Кудашкин – СПб., 2003.
19. Кузнецова Л. Э. Формирование психологической готовности юношей к прохождению обязательной военной службы в ВС РФ с точки зрения ресурсного подхода // Молодой ученый. — 2012. — №3. — С. 324-327.
20. Кулагина, И.Ю. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / И.Ю. Кулагина – М.: ТЦ Сфера, 2004.
21. Клейберг, Ю.А. Психология девиантного поведения / Ю.А. Клейберг – Тверь, 1998.
22. Кон, И.С. В поисках себя. Личность и ее самосознание / И.С. Кон – М., 1984.
23. Кондратьев, М.Ю. Психология межличностных отношений подростка в закрытых учебно-воспитательных учреждениях / М.Ю. Кондратьев Дисс. докт. психол. наук. – М., 1994.
24. Коупленд, Н. Психология и солдат / Н. Коупленд – М., 1991.
25. Лобастов, О.Н. Военно-медицинский аспект панических реакций / О.Н. Лобастов – Военно-медицинский журнал. № 8, 2000.
26. Методики военного профессионального психологического отбора. Методическое пособие. – М.: Военное издательство, 2005.
27. Муздыбаев, К. Психология ответственности / К. Муздыбаев – Л.: Наука, 1983.
28. Новик В.К., Передняя Д.Г. Имидж современной российской армии глазами молодежи// Социол. исслед. 2006. № 2.
29. Общая психодиагностика /Под ред. А.А. Бодалева, В.В. Столина – М., 1987.

30. Отбор и распределение военных специалистов по результатам психофизиологического обследования. Учебно-методическое пособие – М.: МО, 1983.
31. Право в Вооруженных силах. 1998, № 11
32. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие /Ред.-составитель Д.Я. Райгородский – Самара, Изд. дом «БАХРАХ», 1998.
33. Перевалов, В.Ф. Воинский коллектив. Динамика отношений / В.Ф. Перевалов – М., 1991.
34. Первин, Л. Психология личности / Л. Первин – М., 2000.
35. Ремшмидт, Х. Подростковый и юношеский возраст: проблемы становления личности / Х. Ремшмидт – М., 1994.
36. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн – М., 1989.
37. Рубинштейн, С.Л. Человек и мир //Проблемы общей психологии / С.Л. Рубинштейн – М., 1973.
38. Руководство по психологической работе в Вооруженных силах Российской Федерации – М.: МО РФ, 1997.
39. Собчик, Л.Н. Введение в психологию индивидуальности. Теория и практика психодиагностики / Л.Н. Собчик – М., 1998.
40. Тюрин, А.И. Справочник командира / А.И. Тюрин – М., 2006.
41. Тютченко, А.М. Морально-психологическое состояние военнослужащих: оценка и пути формирования / А.М. Тютченко – М., 1994.
42. Шевцов В.В. Отношение школьников и студентов к военной службе// Социол. исслед. 2006. № 6.
43. Эрикссон, Э. Идентичность: юность и кризис / Э. Эрикссон – М., 1996.

Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации

Доктора Томас Холмс и Ричард Раге (США) изучали зависимость возникновения заболеваний (в том числе инфекционных болезней и травм) от различных стрессогенных жизненных событий. С этой целью они обследовали более пяти тысяч пациентов. В результате Холмс и Раге пришли к выводу, что психическим и физическим больным обычно предшествуют серьезные изменения в жизни человека. На основании своего исследования они составили шкалу, в которой каждому его стрессогенности (*Holme's, Rcihc, 1967*). При этом в качестве стрессогенных рассматриваются не только негативные события (например, развод, тюремное заключение), но и события, которые относятся к разряду приятных (вступление в брак, выдающееся личное достижение, например, почти одинаковое количество баллов приписывается травме и вступлению в брак. Таким образом, авторы методики рассматривают в качестве стрессогенных любые события, вызывающие серьезные жизненные изменения, которые приводят к физиологическому или эмоциональному возбуждению.

Бланк методики

Инструкция: Внимательно прочтите весь перечень, чтобы иметь общее представление о том, какие ситуации, события и жизненные обстоятельства, вызывающие стресс, в нем перечислены. Затем отметьте все события, которые происходили с Вами в течении последнего года.

№	Жизненные события	Баллы
1	Смерть супруга (супруги)	100
2	Развод	73
3	Длительная разлука, разрыв с партнером	65
4	Тюремное заключение	63
5	Смерть близкого родственника	63

6	Травма или болезнь	53
7	Вступление в брак	50
8	Увольнение с работы	47
9	Примирение с супругом	45
10	Уход на пенсию	45
11	Болезнь близкого родственника	44
12	Беременность	40
13	Сексуальные проблемы	39
14	Появление нового члена семьи, рождение ребенка	39
15	Изменения на работе	39
16	Изменение финансового положения	38
17	Смерть близкого друга	37
18	Смена места работы	36
19	Усиление конфликтных отношений с супругом	35
20	Денежный долг или кредит на крупную покупку (например дома)	31
21	Окончание срока выплаты долга	30
22	Изменение должности, повышение служебной ответственности	29
23	Уход детей из дома	29
24	Проблемы с законом	29
25	Выдающееся личное достижение, успех	28
26	Супруг бросил работу или приступил к работе	26
27	Изменение жилищных условий	25
28	Отказ от каких-то индивидуальных привычек, изменение стереотипов поведения	24
29	Крупные проблемы с начальством	23
30	Изменение условий или часов работы	20
31	Перемена места жительства	20
32	Изменение привычек, связанные с проведением досуга или отпуска	19
33	Изменение привычек, связанные с вероисповеданием	19
34	Изменение в социальной активности	18
35	Взятие денег в долг для покупки не очень крупных вещей (машины, телевизора)	17

36	Изменение индивидуальных привычек, связанных со сном, нарушение сна	16
37	Изменение числа живущих вместе членов семьи, изменение характера и частоты встреч с другими членами семьи	15
38	Изменение привычек, связанных с питанием (количество потребляемой пищи, диета, отсутствие аппетита и т.п.)	15
39	Отпуск	13
40	Рождество, встреча Нового года, Рождество	12
41	Незначительное нарушение правопорядка (штраф за нарушение правил уличного движения)	11

Обработка результатов

Каждое событие оценивается соответствующим количеством баллов (правый столбец в таблице). Если событие повторилось несколько раз за год, то соответствующий ему балл нужно умножить на количество повторений. Затем все набранные баллы суммируются. Полученный результат — мера жизненных изменений отражает уровень стресса и одновременно степень сопротивляемости стрессу.

В соответствии с проведенными исследованиями было установлено, что при 150 баллах возможно возникновение какого-либо заболевания с вероятностью 50%, а при 300 баллах вероятность возникновения заболевания увеличивается до 90°.

Общая сумма баллов	Степень сопротивляемости стрессу
150-199	Высокая
200-299	Пороговая
300 и более	Низкая (ранимость)

Подсчет суммы баллов дает возможность воссоздать картину стресса, в соответствии с которой становится очевидным, что не отдельные события в жизни явились причиной возникновения стрессовой ситуации, а их комплексное воздействие.

Методика оценки степени истощенности своих жизненных сил (тест Appelса)

Тест нидерландского профессора Appelса позволяет оценить степень истощенности своих жизненных сил.

№	Вопросы	Да	Не знаю	Нет
1	Часто чувствую усталость	1	1	0
2	Мне трудно уснуть	1	1	0
3	За ночь просыпаюсь несколько раз	1	1	0
4	Постоянно чувствую слабость	1	1	0
5	Чувствую себя в расцвете сил	0	1	1
6	Многое не удается	1	1	0
7	Жизнь заводит в тупик	1	1	0
8	По-прежнему половая жизнь приносит удовлетворение	0	1	1
9	Мелочи раздражают все сильнее	1	1	0
10	Физически истощен как подсевшая батарейка	1	1	0
11	Порой кажется, что лучше умереть	1	1	0
12	Кажется, что нет больше сил	1	1	0
13	Настроение подавленное	1	1	0
14	Каждое утро просыпаюсь с чувством усталости и истощения	1	1	0

Отвечая на вопросы, обведите кружком цифру, соответствующему Вашему ответу («Да», «Не знаю», «Нет»). На каждой строчке должен быть один кружок. Затем сложите все цифры, находящиеся в кружках. Сумма не должна получиться более 14.

Если Вы набрали от 0 до 4 баллов, то признаков излишнего перенапряжения и переутомления у Вас нет, риск срыва низкий.

Результат от 5 до 9 баллов говорит о том, что имеются сигналы перенапряжения и переутомления, и если не начать работать над собой, не

научиться восстанавливать свои жизненные силы, снимать стрессовое напряжение, то можно скоро перейти со средней степени угрозы срыва в следующую группу, где результат от 10 до 14 баллов. Это указывает на истощение жизненных сил, высокий риск срыва защитных механизмов и на необходимость обратиться к психологу или психотерапевту.

АНКЕТА СР-10

Методика предназначена для выявления склонности к суицидальным реакциям. Обследуемому предлагается ответить на 10 вопросов. Ответы фиксируются на бланке, используемом при обследовании, с индексацией «ДА», если ответ положительный, и «НЕТ» если ответ отрицательный.

Использование данных вопросов и утверждений в качестве дополнительного обследования выявлять лиц имеющих склонности к суицидальным реакциям, и формировать из них группу риска.

При интерпретации полученных данных следует помнить, что методика констатирует лишь начальный уровень склонностей личности к суициду в период ее обследования. При наличии конфликтной ситуации, других негативных условий и деформирующейся мотивации витального существования (ослабления мотивации дальнейшей жизни) эта склонность может развиваться.

Ф.И.О. _____

Дата _____

№	Вопросы	Да	Нет
1	Как вы считаете, может ли жизнь потерять ценность для человека в некоторых ситуациях	+	
2	Жизнь иногда хуже смерти	+	
3	В прошлом у меня была попытка уйти из жизнь	+	
4	Меня многие любят, понимают и ценят		-
5	Можно оправдать безнадежно больных, выбравших добровольную смерть	+	

6	Я не думаю, что сам могу оказаться в безнадежном положении		–
7	Смысл жизни не всегда бывает ясен, его можно иногда потерять или найти	+	
8	Как вы считаете, оказавшись в ситуации, когда вас предадут близкие и родные, вы сможете дальше жить?		–
9	Я иногда думаю о своей добровольной смерти	+	
10	В любой ситуации я буду бороться за свою жизнь чего бы мне это не стоило		–

До 02 – 5 баллов – НИЗКАЯ

02-03 – 4 балла – НИЖЕ СРЕДНЕЙ

04-05 – 3 балла – СРЕДНЯЯ

06-07 – 2 балла – ВЫШЕ СРЕДНЕЙ

08 и выше – 1 балл – ВЫСОКАЯ

Если 3 балла и меньше – к психиатру

Правильные ответы:

+ на вопросы 1, 2, 3, 5, 7, 9. – на вопросы 4, 6, 8, 10.

Количество одинаковых ответов суммируется и делится на 10.

**Методика определения стрессоустойчивости
и социальной адаптации**

№	Жизненные события	Баллы
1	Смерть супруга (супруги)	100
2	Развод	73
3	Длительная разлука, разрыв с партнером	65
4	Тюремное заключение	63
5	Смерть близкого родственника	63
6	Травма или болезнь	53
7	Вступление в брак	50
8	Увольнение с работы	47
9	Примирение с супругом	45
10	Уход на пенсию	45
11	Болезнь близкого родственника	44
12	Беременность	40
13	Сексуальные проблемы	39
14	Появление нового члена семьи, рождение ребенка	39
15	Изменения на работе	39
16	Изменение финансового положения	38
17	Смерть близкого друга	37
18	Смена места работы	36
19	Усиление конфликтных отношений с супругом	35
20	Денежный долг или кредит на крупную покупку (например дома)	31
21	Окончание срока выплаты долга	30
22	Изменение должности, повышение служебной ответственности	29
23	Уход детей из дома	29
24	Проблемы с законом	29
25	Выдающееся личное достижение, успех	28
26	Супруг бросил работу или приступил к работе	26
27	Изменение жилищных условий	25
28	Отказ от каких-то индивидуальных привычек, изменение стереотипов поведения	24

29	Крупные проблемы с начальством	23
30	Изменение условий или часов работы	20
31	Перемена места жительства	20
32	Изменение привычек, связанные с проведением досуга или отпуска	19
33	Изменение привычек, связанные с вероисповеданием	19
34	Изменение в социальной активности	18
35	Взятие денег в долг для покупки не очень крупных вещей (машины, телевизора)	17
36	Изменение индивидуальных привычек, связанных со сном, нарушение сна	16
37	Изменение числа живущих вместе членов семьи, изменение характера и частоты встреч с другими членами семьи	15
38	Изменение привычек, связанных с питанием (количество потребляемой пищи, диета, отсутствие аппетита и т.п.)	15
39	Отпуск	13
40	Рождество, встреча Нового года, Рождество	12
41	Незначительное нарушение правопорядка (штраф за нарушение правил уличного движения)	11

Низкая ранимость 351

Методика оценки степени истощенности своих жизненных сил (тест Ап-пелса)

№	Вопросы	Да	Не знаю	Нет
1	Часто чувствую усталость	x		
2	Мне трудно уснуть			x
3	За ночь просыпаюсь несколько раз	x		
4	Постоянно чувствую слабость		x	
5	Чувствую себя в расцвете сил		x	
6	Многое не удается		x	
7	Жизнь заводит в тупик			x
8	По-прежнему половая жизнь приносит удовлетворение			x

9	Мелочи раздражают все сильнее		x	
10	Физически истощен как подсевшая батарейка	x		
11	Порой кажется, что лучше умереть		x	
12	Кажется, что нет больше сил	x		
13	Настроение подавленное	x		
14	Каждое утро просыпаюсь с чувством усталости и истощения		x	

Истощение жизненных сил 12

АНКЕТА СР-10

№	Вопросы	Да	Нет
1	Как вы считаете, может ли жизнь потерять ценность для человека в некоторых ситуациях	x	
2	Жизнь иногда хуже смерти		x
3	В прошлом у меня была попытка уйти из жизнь		x
4	Меня многие любят, понимают и ценят		x
5	Можно оправдать безнадежно больных, выбравших добровольную смерть	x	
6	Я не думаю, что сам могу оказаться в безнадежном положении	x	
7	Смысл жизни не всегда бывает ясен, его можно иногда потерять или найти	x	
8	Как вы считаете, оказавшись в ситуации, когда вас предадут близкие и родные, вы сможете дальше жить?	x	
9	Я иногда думаю о своей добровольной смерти		x
10	В любой ситуации я буду бороться за свою жизнь чего бы мне это не стоило	x	

Средняя (3) – 0,4 балла

**Методика определения стрессоустойчивости
и социальной адаптации**

№	Жизненные события	Баллы
1	Смерть супруга (супруги)	100
2	Развод	73
3	Длительная разлука, разрыв с партнером	65
4	Тюремное заключение	63
5	Смерть близкого родственника	63
6	Травма или болезнь	53
7	Вступление в брак	50
8	Увольнение с работы	47
9	Примирение с супругом	45
10	Уход на пенсию	45
11	Болезнь близкого родственника	44
12	Беременность	40
13	Сексуальные проблемы	39
14	Появление нового члена семьи, рождение ребенка	39
15	Изменения на работе	39
16	Изменение финансового положения	38
17	Смерть близкого друга	37
18	Смена места работы	36
19	Усиление конфликтных отношений с супругом	35
20	Денежный долг или кредит на крупную покупку (например дома)	31
21	Окончание срока выплаты долга	30
22	Изменение должности, повышение служебной ответственности	29
23	Уход детей из дома	29
24	Проблемы с законом	29
25	Выдающееся личное достижение, успех	28
26	Супруг бросил работу или приступил к работе	26
27	Изменение жилищных условий	25
28	Отказ от каких-то индивидуальных привычек, изменение стерео-	24

	типов поведения	
29	Крупные проблемы с начальством	23
30	Изменение условий или часов работы	20
31	Перемена места жительства	20
32	Изменение привычек, связанные с проведением досуга или отпуска	19
33	Изменение привычек, связанные с вероисповеданием	19
34	Изменение в социальной активности	18
35	Взятие денег в долг для покупки не очень крупных вещей (машины, телевизора)	17
36	Изменение индивидуальных привычек, связанных со сном, нарушение сна	16
37	Изменение числа живущих вместе членов семьи, изменение характера и частоты встреч с другими членами семьи	15
38	Изменение привычек, связанных с питанием (количество потребляемой пищи, диета, отсутствие аппетита и т.п.)	15
39	Отпуск	13
40	Рождество, встреча Нового года, Рождество	12
41	Незначительное нарушение правопорядка (штраф за нарушение правил уличного движения)	11

Низкая ранимость 719

Методика оценки степени истощенности своих жизненных сил (тест Аппелса)

№	Вопросы	Да	Не знаю	Нет
1	Часто чувствую усталость		x	
2	Мне трудно уснуть	x		
3	За ночь просыпаюсь несколько раз	x		
4	Постоянно чувствую слабость		x	
5	Чувствую себя в расцвете сил			
6	Многое не удается		x	
7	Жизнь заводит в тупик	x		
8	По-прежнему половая жизнь приносит удовлетво-			

	рение			
9	Мелочи раздражают все сильнее		x	
10	Физически истощен как подсевшая батарейка	x		
11	Порой кажется, что лучше умереть	x		
12	Кажется, что нет больше сил	x		
13	Настроение подавленное	x		
14	Каждое утро просыпаюсь с чувством усталости и истощения	x		

Истощение жизненных сил 14

АНКЕТА СР-10

№	Вопросы	Да	Нет
1	Как вы считаете, может ли жизнь потерять ценность для человека в некоторых ситуациях	x	
2	Жизнь иногда хуже смерти	x	
3	В прошлом у меня была попытка уйти из жизнь		x
4	Меня многие любят, понимают и ценят	x	
5	Можно оправдать безнадежно больных, выбравших добровольную смерть		x
6	Я не думаю, что сам могу оказаться в безнадежном положении		x
7	Смысл жизни не всегда бывает ясен, его можно иногда потерять или найти	x	
8	Как вы считаете, оказавшись в ситуации, когда вас предадут близкие и родные, вы сможете дальше жить?	x	
9	Я иногда думаю о своей добровольной смерти	x	
10	В любой ситуации я буду бороться за свою жизнь чего бы мне это не стоило		x

Выше средней (2) – 0,6 балла

**Методика определения стрессоустойчивости
и социальной адаптации**

№	Жизненные события	Баллы
1	Смерть супруга (супруги)	100
2	Развод	73
3	Длительная разлука, разрыв с партнером	65
4	Тюремное заключение	63
5	Смерть близкого родственника	63
6	Травма или болезнь	53
7	Вступление в брак	50
8	Увольнение с работы	47
9	Примирение с супругом	45
10	Уход на пенсию	45
11	Болезнь близкого родственника	44
12	Беременность	40
13	Сексуальные проблемы	39
14	Появление нового члена семьи, рождение ребенка	39
15	Изменения на работе	39
16	Изменение финансового положения	38
17	Смерть близкого друга	37
18	Смена места работы	36
19	Усиление конфликтных отношений с супругом	35
20	Денежный долг или кредит на крупную покупку (например дома)	31
21	Окончание срока выплаты долга	30
22	Изменение должности, повышение служебной ответственности	29
23	Уход детей из дома	29
24	Проблемы с законом	29
25	Выдающееся личное достижение, успех	28
26	Супруг бросил работу или приступил к работе	26
27	Изменение жилищных условий	25
28	Отказ от каких-то индивидуальных привычек, изменение стереотипов поведения	24

29	Крупные проблемы с начальством	23
30	Изменение условий или часов работы	20
31	Перемена места жительства	20
32	Изменение привычек, связанные с проведением досуга или отпуска	19
33	Изменение привычек, связанные с вероисповеданием	19
34	Изменение в социальной активности	18
35	Взятие денег в долг для покупки не очень крупных вещей (машины, телевизора)	17
36	Изменение индивидуальных привычек, связанных со сном, нарушение сна	16
37	Изменение числа живущих вместе членов семьи, изменение характера и частоты встреч с другими членами семьи	15
38	Изменение привычек, связанных с питанием (количество потребляемой пищи, диета, отсутствие аппетита и т.п.)	15
39	Отпуск	13
40	Рождество, встреча Нового года, Рождество	12
41	Незначительное нарушение правопорядка (штраф за нарушение правил уличного движения)	11

Пороговая 200

Методика оценки степени истощенности своих жизненных сил (тест Аппелса)

№	Вопросы	Да	Не знаю	Нет
1	Часто чувствую усталость			x
2	Мне трудно уснуть			x
3	За ночь просыпаюсь несколько раз			x
4	Постоянно чувствую слабость			x
5	Чувствую себя в расцвете сил	x		
6	Многое не удается			x
7	Жизнь заводит в тупик			x
8	По-прежнему половая жизнь приносит удовлетворение	x		

9	Мелочи раздражают все сильнее			x
10	Физически истощен как подсевшая батарейка			x
11	Порой кажется, что лучше умереть			x
12	Кажется, что нет больше сил			x
13	Настроение подавленное			x
14	Каждое утро просыпаюсь с чувством усталости и истощения			x

Риск срыва низкий 0

АНКЕТА СР-10

№	Вопросы	Да	Нет
1	Как вы считаете, может ли жизнь потерять ценность для человека в некоторых ситуациях		x
2	Жизнь иногда хуже смерти		x
3	В прошлом у меня была попытка уйти из жизнь		x
4	Меня многие любят, понимают и ценят	x	
5	Можно оправдать безнадежно больных, выбравших добровольную смерть		x
6	Я не думаю, что сам могу оказаться в безнадежном положении	x	
7	Смысл жизни не всегда бывает ясен, его можно иногда потерять или найти	x	
8	Как вы считаете, оказавшись в ситуации, когда вас предадут близкие и родные, вы сможете дальше жить?	x	
9	Я иногда думаю о своей добровольной смерти		x
10	В любой ситуации я буду бороться за свою жизнь чего бы мне это не стоило	x	

Низкая (5) – 0,1 балл

**Методика определения стрессоустойчивости
и социальной адаптации**

№	Жизненные события	Баллы
1	Смерть супруга (супруги)	100
2	Развод	73
3	Длительная разлука, разрыв с партнером	65
4	Тюремное заключение	63
5	Смерть близкого родственника	63
6	Травма или болезнь	53
7	Вступление в брак	50
8	Увольнение с работы	47
9	Примирение с супругом	45
10	Уход на пенсию	45
11	Болезнь близкого родственника	44
12	Беременность	40
13	Сексуальные проблемы	39
14	Появление нового члена семьи, рождение ребенка	39
15	Изменения на работе	39
16	Изменение финансового положения	38
17	Смерть близкого друга	37
18	Смена места работы	36
19	Усиление конфликтных отношений с супругом	35
20	Денежный долг или кредит на крупную покупку (например дома)	31
21	Окончание срока выплаты долга	30
22	Изменение должности, повышение служебной ответственности	29
23	Уход детей из дома	29
24	Проблемы с законом	29
25	Выдающееся личное достижение, успех	28
26	Супруг бросил работу или приступил к работе	26
27	Изменение жилищных условий	25
28	Отказ от каких-то индивидуальных привычек, изменение сте-	24

	реотипов поведения	
29	Крупные проблемы с начальством	23
30	Изменение условий или часов работы	20
31	Перемена места жительства	20
32	Изменение привычек, связанные с проведением досуга или отпуска	19
33	Изменение привычек, связанные с вероисповеданием	19
34	Изменение в социальной активности	18
35	Взятие денег в долг для покупки не очень крупных вещей (машины, телевизора)	17
36	Изменение индивидуальных привычек, связанных со сном, нарушение сна	16
37	Изменение числа живущих вместе членов семьи, изменение характера и частоты встреч с другими членами семьи	15
38	Изменение привычек, связанных с питанием (количество потребляемой пищи, диета, отсутствие аппетита и т.п.)	15
39	Отпуск	13
40	Рождество, встреча Нового года, Рождество	12
41	Незначительное нарушение правопорядка (штраф за нарушение правил уличного движения)	11

Низкая 313

Методика оценки степени истощенности своих жизненных сил (тест Ап-пелса)

№	Вопросы	Да	Не знаю	Нет
1	Часто чувствую усталость			x
2	Мне трудно уснуть		x	
3	За ночь просыпаюсь несколько раз			x
4	Постоянно чувствую слабость		x	
5	Чувствую себя в расцвете сил	x		
6	Многое не удается	x		
7	Жизнь заводит в тупик			x

8	По-прежнему половая жизнь приносит удовольствие		x	
9	Мелочи раздражают все сильнее			x
10	Физически истощен как подсевшая батарейка			x
11	Порой кажется, что лучше умереть			x
12	Кажется, что нет больше сил			x
13	Настроение подавленное		x	
14	Каждое утро просыпаюсь с чувством усталости и истощения			x

Средняя степень срыва 5

АНКЕТА СР-10

№	Вопросы	Да	Нет
1	Как вы считаете, может ли жизнь потерять ценность для человека в некоторых ситуациях	x	
2	Жизнь иногда хуже смерти	x	
3	В прошлом у меня была попытка уйти из жизнь		x
4	Меня многие любят, понимают и ценят		x
5	Можно оправдать безнадежно больных, выбравших добровольную смерть	x	
6	Я не думаю, что сам могу оказаться в безнадежном положении	x	
7	Смысл жизни не всегда бывает ясен, его можно иногда потерять или найти		x
8	Как вы считаете, оказавшись в ситуации, когда вас предадут близкие и родные, вы сможете дальше жить?	x	
9	Я иногда думаю о своей добровольной смерти		x
10	В любой ситуации я буду бороться за свою жизнь чего бы мне это не стоило	x	

Средняя (3) – 0,4 балла

**Методика определения стрессоустойчивости
и социальной адаптации**

№	Жизненные события	Баллы
1	Смерть супруга (супруги)	100
2	Развод	73
3	Длительная разлука, разрыв с партнером	65
4	Тюремное заключение	63
5	Смерть близкого родственника	63
6	Травма или болезнь	53
7	Вступление в брак	50
8	Увольнение с работы	47
9	Примирение с супругом	45
10	Уход на пенсию	45
11	Болезнь близкого родственника	44
12	Беременность	40
13	Сексуальные проблемы	39
14	Появление нового члена семьи, рождение ребенка	39
15	Изменения на работе	39
16	Изменение финансового положения	38
17	Смерть близкого друга	37
18	Смена места работы	36
19	Усиление конфликтных отношений с супругом	35
20	Денежный долг или кредит на крупную покупку (например дома)	31
21	Окончание срока выплаты долга	30
22	Изменение должности, повышение служебной ответственности	29
23	Уход детей из дома	29
24	Проблемы с законом	29
25	Выдающееся личное достижение, успех	28
26	Супруг бросил работу или приступил к работе	26
27	Изменение жилищных условий	25
28	Отказ от каких-то индивидуальных привычек, изменение сте-	24

	реотипов поведения	
29	Крупные проблемы с начальством	23
30	Изменение условий или часов работы	20
31	Перемена места жительства	20
32	Изменение привычек, связанные с проведением досуга или отпуска	19
33	Изменение привычек, связанные с вероисповеданием	19
34	Изменение в социальной активности	18
35	Взятие денег в долг для покупки не очень крупных вещей (машины, телевизора)	17
36	Изменение индивидуальных привычек, связанных со сном, нарушение сна	16
37	Изменение числа живущих вместе членов семьи, изменение характера и частоты встреч с другими членами семьи	15
38	Изменение привычек, связанных с питанием (количество потребляемой пищи, диета, отсутствие аппетита и т.п.)	15
39	Отпуск	13
40	Рождество, встреча Нового года, Рождество	12
41	Незначительное нарушение правопорядка (штраф за нарушение правил уличного движения)	11

Низкая (ранимость) 484

Методика оценки степени истощенности своих жизненных сил (тест Апелса)

№	Вопросы	Да	Не знаю	Нет
1	Часто чувствую усталость			х
2	Мне трудно уснуть			х
3	За ночь просыпаюсь несколько раз			х
4	Постоянно чувствую слабость			х
5	Чувствую себя в расцвете сил	х		
6	Многое не удается	х		
7	Жизнь заводит в тупик			х

8	По-прежнему половая жизнь приносит удовлетворение			x
9	Мелочи раздражают все сильнее			x
10	Физически истощен как подсевшая батарейка			x
11	Порой кажется, что лучше умереть			x
12	Кажется, что нет больше сил			x
13	Настроение подавленное			x
14	Каждое утро просыпаюсь с чувством усталости и истощения			x

Риск срыва низкий 2

АНКЕТА СР-10

№	Вопросы	Да	Нет
1	Как вы считаете, может ли жизнь потерять ценность для человека в некоторых ситуациях		x
2	Жизнь иногда хуже смерти	x	
3	В прошлом у меня была попытка уйти из жизни	x	
4	Меня многие любят, понимают и ценят	x	
5	Можно оправдать безнадежно больных, выбравших добровольную смерть	x	
6	Я не думаю, что сам могу оказаться в безнадежном положении	x	
7	Смысл жизни не всегда бывает ясен, его можно иногда потерять или найти	x	
8	Как вы считаете, оказавшись в ситуации, когда вас предадут близкие и родные, вы сможете дальше жить?	x	
9	Я иногда думаю о своей добровольной смерти		x
10	В любой ситуации я буду бороться за свою жизнь чего бы мне это не стоило	x	

Средняя (3) – 0,4 балла

**Методика определения стрессоустойчивости
и социальной адаптации**

№	Жизненные события	Баллы
1	Смерть супруга (супруги)	100
2	Развод	73
3	Длительная разлука, разрыв с партнером	65
4	Тюремное заключение	63
5	Смерть близкого родственника	63
6	Травма или болезнь	53
7	Вступление в брак	50
8	Увольнение с работы	47
9	Примирение с супругом	45
10	Уход на пенсию	45
11	Болезнь близкого родственника	44
12	Беременность	40
13	Сексуальные проблемы	39
14	Появление нового члена семьи, рождение ребенка	39
15	Изменения на работе	39
16	Изменение финансового положения	38
17	Смерть близкого друга	37
18	Смена места работы	36
19	Усиление конфликтных отношений с супругом	35
20	Денежный долг или кредит на крупную покупку (например дома)	31
21	Окончание срока выплаты долга	30
22	Изменение должности, повышение служебной ответственности	29
23	Уход детей из дома	29
24	Проблемы с законом	29
25	Выдающееся личное достижение, успех	28
26	Супруг бросил работу или приступил к работе	26
27	Изменение жилищных условий	25

28	Отказ от каких-то индивидуальных привычек, изменение стереотипов поведения	24
29	Крупные проблемы с начальством	23
30	Изменение условий или часов работы	20
31	Перемена места жительства	20
32	Изменение привычек, связанные с проведением досуга или отпуска	19
33	Изменение привычек, связанные с вероисповеданием	19
34	Изменение в социальной активности	18
35	Взятие денег в долг для покупки не очень крупных вещей (машины, телевизора)	17
36	Изменение индивидуальных привычек, связанных со сном, нарушение сна	16
37	Изменение числа живущих вместе членов семьи, изменение характера и частоты встреч с другими членами семьи	15
38	Изменение привычек, связанных с питанием (количество потребляемой пищи, диета, отсутствие аппетита и т.п.)	15
39	Отпуск	13
40	Рождество, встреча Нового года, Рождество	12
41	Незначительное нарушение правопорядка (штраф за нарушение правил уличного движения)	11

Низкая (ранимость) 312

Методика оценки степени истощенности своих жизненных сил (тест Апелса)

№	Вопросы	Да	Не знаю	Нет
1	Часто чувствую усталость			x
2	Мне трудно уснуть			x
3	За ночь просыпаюсь несколько раз			x
4	Постоянно чувствую слабость			x
5	Чувствую себя в расцвете сил	x		
6	Многое не удается		x	
7	Жизнь заводит в тупик		x	

8	По-прежнему половая жизнь приносит удовольствие	x		
9	Мелочи раздражают все сильнее			x
10	Физически истощен как подсевшая батарейка			x
11	Порой кажется, что лучше умереть			x
12	Кажется, что нет больше сил			x
13	Настроение подавленное			x
14	Каждое утро просыпаюсь с чувством усталости и истощения			x

Риск срыва низкий 2

АНКЕТА СР-10

№	Вопросы	Да	Нет
1	Как вы считаете, может ли жизнь потерять ценность для человека в некоторых ситуациях		x
2	Жизнь иногда хуже смерти	x	
3	В прошлом у меня была попытка уйти из жизнь		x
4	Меня многие любят, понимают и ценят	x	
5	Можно оправдать безнадежно больных, выбравших добровольную смерть	x	
6	Я не думаю, что сам могу оказаться в безнадежном положении		x
7	Смысл жизни не всегда бывает ясен, его можно иногда потерять или найти	x	
8	Как вы считаете, оказавшись в ситуации, когда вас предадут близкие и родные, вы сможете дальше жить?	x	
9	Я иногда думаю о своей добровольной смерти		x
10	В любой ситуации я буду бороться за свою жизнь чего бы мне это не стоило	x	

Средняя (3) – 0,4 балла

**Методика определения стрессоустойчивости
и социальной адаптации**

№	Жизненные события	Баллы
1	Смерть супруга (супруги)	100
2	Развод	73
3	Длительная разлука, разрыв с партнером	65
4	Тюремное заключение	63
5	Смерть близкого родственника	63
6	Травма или болезнь	53
7	Вступление в брак	50
8	Увольнение с работы	47
9	Примирение с супругом	45
10	Уход на пенсию	45
11	Болезнь близкого родственника	44
12	Беременность	40
13	Сексуальные проблемы	39
14	Появление нового члена семьи, рождение ребенка	39
15	Изменения на работе	39
16	Изменение финансового положения	38
17	Смерть близкого друга	37
18	Смена места работы	36
19	Усиление конфликтных отношений с супругом	35
20	Денежный долг или кредит на крупную покупку (например дома)	31
21	Окончание срока выплаты долга	30
22	Изменение должности, повышение служебной ответственности	29
23	Уход детей из дома	29
24	Проблемы с законом	29
25	Выдающееся личное достижение, успех	28
26	Супруг бросил работу или приступил к работе	26
27	Изменение жилищных условий	25
28	Отказ от каких-то индивидуальных привычек, изменение сте-	24

	реотипов поведения	
29	Крупные проблемы с начальством	23
30	Изменение условий или часов работы	20
31	Перемена места жительства	20
32	Изменение привычек, связанные с проведением досуга или отпуска	19
33	Изменение привычек, связанные с вероисповеданием	19
34	Изменение в социальной активности	18
35	Взятие денег в долг для покупки не очень крупных вещей (машины, телевизора)	17
36	Изменение индивидуальных привычек, связанных со сном, нарушение сна	16
37	Изменение числа живущих вместе членов семьи, изменение характера и частоты встреч с другими членами семьи	15
38	Изменение привычек, связанных с питанием (количество потребляемой пищи, диета, отсутствие аппетита и т.п.)	15
39	Отпуск	13
40	Рождество, встреча Нового года, Рождество	12
41	Незначительное нарушение правопорядка (штраф за нарушение правил уличного движения)	11

Низкая ранимость 378

Методика оценки степени истощенности своих жизненных сил (тест Апелса)

№	Вопросы	Да	Не знаю	Нет
1	Часто чувствую усталость	x		
2	Мне трудно уснуть			x
3	За ночь просыпаюсь несколько раз			x
4	Постоянно чувствую слабость		x	
5	Чувствую себя в расцвете сил		x	
6	Многое не удается	x		
7	Жизнь заводит в тупик			x
8	По-прежнему половая жизнь приносит	x		

	удовлетворение			
9	Мелочи раздражают все сильнее		x	
10	Физически истощен как подсевшая батарея		x	
11	Порой кажется, что лучше умереть			x
12	Кажется, что нет больше сил		x	
13	Настроение подавленное		x	
14	Каждое утро просыпаюсь с чувством усталости и истощения			x

Переутомление и перенапряжение 8

АНКЕТА СР-10

№	Вопросы	Да	Нет
1	Как вы считаете, может ли жизнь потерять ценность для человека в некоторых ситуациях	x	
2	Жизнь иногда хуже смерти		x
3	В прошлом у меня была попытка уйти из жизнь		x
4	Меня многие любят, понимают и ценят	x	
5	Можно оправдать безнадежно больных, выбравших добровольную смерть	x	
6	Я не думаю, что сам могу оказаться в безнадежном положении	x	
7	Смысл жизни не всегда бывает ясен, его можно иногда потерять или найти		x
8	Как вы считаете, оказавшись в ситуации, когда вас предадут близкие и родные, вы сможете дальше жить?	x	
9	Я иногда думаю о своей добровольной смерти		x
10	В любой ситуации я буду бороться за свою жизнь чего бы мне это не стоило	x	

Ниже средней (4) – 0,2 балла

**Методика определения стрессоустойчивости
и социальной адаптации**

№	Жизненные события	Баллы
1	Смерть супруга (супруги)	100
2	Развод	73
3	Длительная разлука, разрыв с партнером	65
4	Тюремное заключение	63
5	Смерть близкого родственника	63
6	Травма или болезнь	53
7	Вступление в брак	50
8	Увольнение с работы	47
9	Примирение с супругом	45
10	Уход на пенсию	45
11	Болезнь близкого родственника	44
12	Беременность	40
13	Сексуальные проблемы	39
14	Появление нового члена семьи, рождение ребенка	39
15	Изменения на работе	39
16	Изменение финансового положения	38
17	Смерть близкого друга	37
18	Смена места работы	36
19	Усиление конфликтных отношений с супругом	35
20	Денежный долг или кредит на крупную покупку (например дома)	31
21	Окончание срока выплаты долга	30
22	Изменение должности, повышение служебной ответственности	29
23	Уход детей из дома	29
24	Проблемы с законом	29
25	Выдающееся личное достижение, успех	28
26	Супруг бросил работу или приступил к работе	26
27	Изменение жилищных условий	25

28	Отказ от каких-то индивидуальных привычек, изменение стереотипов поведения	24
29	Крупные проблемы с начальством	23
30	Изменение условий или часов работы	20
31	Перемена места жительства	20
32	Изменение привычек, связанные с проведением досуга или отпуска	19
33	Изменение привычек, связанные с вероисповеданием	19
34	Изменение в социальной активности	18
35	Взятие денег в долг для покупки не очень крупных вещей (машины, телевизора)	17
36	Изменение индивидуальных привычек, связанных со сном, нарушение сна	16
37	Изменение числа живущих вместе членов семьи, изменение характера и частоты встреч с другими членами семьи	15
38	Изменение привычек, связанных с питанием (количество потребляемой пищи, диета, отсутствие аппетита и т.п.)	15
39	Отпуск	13
40	Рождество, встреча Нового года, Рождество	12
41	Незначительное нарушение правопорядка (штраф за нарушение правил уличного движения)	11

Низкая (ранимость) 402

Методика оценки степени истощенности своих жизненных сил (тест Апелса)

№	Вопросы	Да	Не знаю	Нет
1	Часто чувствую усталость		x	
2	Мне трудно уснуть	x		
3	За ночь просыпаюсь несколько раз			x
4	Постоянно чувствую слабость		x	
5	Чувствую себя в расцвете сил		x	
6	Многое не удается		x	
7	Жизнь заводит в тупик			x

8	По-прежнему половая жизнь приносит удовлетворение		x	
9	Мелочи раздражают все сильнее			x
10	Физически истощен как подсевшая батарейка			x
11	Порой кажется, что лучше умереть			x
12	Кажется, что нет больше сил		x	
13	Настроение подавленное		x	
14	Каждое утро просыпаюсь с чувством усталости и истощения			x

Сигналы переутомления и перенапряжения 8

АНКЕТА СР-10

№	Вопросы	Да	Нет
1	Как вы считаете, может ли жизнь потерять ценность для человека в некоторых ситуациях		x
2	Жизнь иногда хуже смерти		x
3	В прошлом у меня была попытка уйти из жизнь		x
4	Меня многие любят, понимают и ценят	x	
5	Можно оправдать безнадежно больных, выбравших добровольную смерть	x	
6	Я не думаю, что сам могу оказаться в безнадежном положении		x
7	Смысл жизни не всегда бывает ясен, его можно иногда потерять или найти	x	
8	Как вы считаете, оказавшись в ситуации, когда вас предадут близкие и родные, вы сможете дальше жить?	x	
9	Я иногда думаю о своей добровольной смерти		x
10	В любой ситуации я буду бороться за свою жизнь чего бы мне это не стоило		x

Ниже среднего(4) – 0,2 балла

**Методика определения стрессоустойчивости
и социальной адаптации**

№	Жизненные события	Баллы
1	Смерть супруга (супруги)	100
2	Развод	73
3	Длительная разлука, разрыв с партнером	65
4	Тюремное заключение	63
5	Смерть близкого родственника	63
6	Травма или болезнь	53
7	Вступление в брак	50
8	Увольнение с работы	47
9	Примирение с супругом	45
10	Уход на пенсию	45
11	Болезнь близкого родственника	44
12	Беременность	40
13	Сексуальные проблемы	39
14	Появление нового члена семьи, рождение ребенка	39
15	Изменения на работе	39
16	Изменение финансового положения	38
17	Смерть близкого друга	37
18	Смена места работы	36
19	Усиление конфликтных отношений с супругом	35
20	Денежный долг или кредит на крупную покупку (например, дома)	31
21	Окончание срока выплаты долга	30
22	Изменение должности, повышение служебной ответственности	29
23	Уход детей из дома	29
24	Проблемы с законом	29
25	Выдающееся личное достижение, успех	28
26	Супруг бросил работу или приступил к работе	26
27	Изменение жилищных условий	25

28	Отказ от каких-то индивидуальных привычек, изменение стереотипов поведения	24
29	Крупные проблемы с начальством	23
30	Изменение условий или часов работы	20
31	Перемена места жительства	20
32	Изменение привычек, связанные с проведением досуга или отпуска	19
33	Изменение привычек, связанные с вероисповеданием	19
34	Изменение в социальной активности	18
35	Взятие денег в долг для покупки не очень крупных вещей (машины, телевизора)	17
36	Изменение индивидуальных привычек, связанных со сном, нарушение сна	16
37	Изменение числа живущих вместе членов семьи, изменение характера и частоты встреч с другими членами семьи	15
38	Изменение привычек, связанных с питанием (количество потребляемой пищи, диета, отсутствие аппетита и т.п.)	15
39	Отпуск	13
40	Рождество, встреча Нового года, Рождество	12
41	Незначительное нарушение правопорядка (штраф за нарушение правил уличного движения)	11

Пороговая 260

Методика оценки степени истощенности своих жизненных сил (тест Апелса)

№	Вопросы	Да	Не знаю	Нет
1	Часто чувствую усталость	x		
2	Мне трудно уснуть			x
3	За ночь просыпаюсь несколько раз			x
4	Постоянно чувствую слабость			x
5	Чувствую себя в расцвете сил	x		
6	Многое не удается			x
7	Жизнь заводит в тупик		x	

8	По-прежнему половая жизнь приносит удовлетворение	x		
9	Мелочи раздражают все сильнее			x
10	Физически истощен как подсевшая батарейка	x		
11	Порой кажется, что лучше умереть			x
12	Кажется, что нет больше сил		x	
13	Настроение подавленное			x
14	Каждое утро просыпаюсь с чувством усталости и истощения			x

Риск срыва низкий 4

АНКЕТА СР-10

№	Вопросы	Да	Нет
1	Как вы считаете, может ли жизнь потерять ценность для человека в некоторых ситуациях		x
2	Жизнь иногда хуже смерти		x
3	В прошлом у меня была попытка уйти из жизнь		x
4	Меня многие любят, понимают и ценят	x	
5	Можно оправдать безнадежно больных, выбравших добровольную смерть	x	
6	Я не думаю, что сам могу оказаться в безнадежном положении	x	
7	Смысл жизни не всегда бывает ясен, его можно иногда потерять или найти		x
8	Как вы считаете, оказавшись в ситуации, когда вас предадут близкие и родные, вы сможете дальше жить?	x	
9	Я иногда думаю о своей добровольной смерти		x
10	В любой ситуации я буду бороться за свою жизнь, чего бы мне это не стоило	x	

Низкая (5) – 0,1 балл

**Методика определения стрессоустойчивости
и социальной адаптации**

№	Жизненные события	Баллы
1	Смерть супруга (супруги)	100
2	Развод	73
3	Длительная разлука, разрыв с партнером	65
4	Тюремное заключение	63
5	Смерть близкого родственника	63
6	Травма или болезнь	53
7	Вступление в брак	50
8	Увольнение с работы	47
9	Примирение с супругом	45
10	Уход на пенсию	45
11	Болезнь близкого родственника	44
12	Беременность	40
13	Сексуальные проблемы	39
14	Появление нового члена семьи, рождение ребенка	39
15	Изменения на работе	39
16	Изменение финансового положения	38
17	Смерть близкого друга	37
18	Смена места работы	36
19	Усиление конфликтных отношений с супругом	35
20	Денежный долг или кредит на крупную покупку (например дома)	31
21	Окончание срока выплаты долга	30
22	Изменение должности, повышение служебной ответственности	29
23	Уход детей из дома	29
24	Проблемы с законом	29
25	Выдающееся личное достижение, успех	28
26	Супруг бросил работу или приступил к работе	26
27	Изменение жилищных условий	25

28	Отказ от каких-то индивидуальных привычек, изменение стереотипов поведения	24
29	Крупные проблемы с начальством	23
30	Изменение условий или часов работы	20
31	Перемена места жительства	20
32	Изменение привычек, связанные с проведением досуга или отпуска	19
33	Изменение привычек, связанные с вероисповеданием	19
34	Изменение в социальной активности	18
35	Взятие денег в долг для покупки не очень крупных вещей (машины, телевизора)	17
36	Изменение индивидуальных привычек, связанных со сном, нарушение сна	16
37	Изменение числа живущих вместе членов семьи, изменение характера и частоты встреч с другими членами семьи	15
38	Изменение привычек, связанных с питанием (количество потребляемой пищи, диета, отсутствие аппетита и т.п.)	15
39	Отпуск	13
40	Рождество, встреча Нового года, Рождество	12
41	Незначительное нарушение правопорядка (штраф за нарушение правил уличного движения)	11

Пороговая 262

Методика оценки степени истощенности своих жизненных сил (тест Ап-пелса)

№	Вопросы	Да	Не знаю	Нет
1	Часто чувствую усталость			х
2	Мне трудно уснуть	х		
3	За ночь просыпаюсь несколько раз			х
4	Постоянно чувствую слабость		х	
5	Чувствую себя в расцвете сил	х		
6	Многое не удается			х
7	Жизнь заводит в тупик		х	
8	По-прежнему половая жизнь приносит		х	

	удовлетворение			
9	Мелочи раздражают все сильнее			x
10	Физически истощен как подсевшая батарейка		x	
11	Порой кажется, что лучше умереть			x
12	Кажется, что нет больше сил			x
13	Настроение подавленное		x	
14	Каждое утро просыпаюсь с чувством усталости и истощения			x

Средняя степень срыва 7

АНКЕТА СР-10

№	Вопросы	Да	Нет
1	Как вы считаете, может ли жизнь потерять ценность для человека в некоторых ситуациях		x
2	Жизнь иногда хуже смерти		x
3	В прошлом у меня была попытка уйти из жизнь		x
4	Меня многие любят, понимают и ценят	x	
5	Можно оправдать безнадежно больных, выбравших добровольную смерть	x	
6	Я не думаю, что сам могу оказаться в безнадежном положении		x
7	Смысл жизни не всегда бывает ясен, его можно иногда потерять или найти		x
8	Как вы считаете, оказавшись в ситуации, когда вас предадут близкие и родные, вы сможете дальше жить?		x
9	Я иногда думаю о своей добровольной смерти		x
10	В любой ситуации я буду бороться за свою жизнь чего бы мне это не стоило	x	

Ниже средней (4) – 0,3 балла

**Методика определения стрессоустойчивости
и социальной адаптации**

№	Жизненные события	Баллы
1	Смерть супруга (супруги)	100
2	Развод	73
3	Длительная разлука, разрыв с партнером	65
4	Тюремное заключение	63
5	Смерть близкого родственника	63
6	Травма или болезнь	53
7	Вступление в брак	50
8	Увольнение с работы	47
9	Примирение с супругом	45
10	Уход на пенсию	45
11	Болезнь близкого родственника	44
12	Беременность	40
13	Сексуальные проблемы	39
14	Появление нового члена семьи, рождение ребенка	39
15	Изменения на работе	39
16	Изменение финансового положения	38
17	Смерть близкого друга	37
18	Смена места работы	36
19	Усиление конфликтных отношений с супругом	35
20	Денежный долг или кредит на крупную покупку (например дома)	31
21	Окончание срока выплаты долга	30
22	Изменение должности, повышение служебной ответственности	29
23	Уход детей из дома	29
24	Проблемы с законом	29
25	Выдающееся личное достижение, успех	28
26	Супруг бросил работу или приступил к работе	26
27	Изменение жилищных условий	25

28	Отказ от каких-то индивидуальных привычек, изменение стереотипов поведения	24
29	Крупные проблемы с начальством	23
30	Изменение условий или часов работы	20
31	Перемена места жительства	20
32	Изменение привычек, связанные с проведением досуга или отпуска	19
33	Изменение привычек, связанные с вероисповеданием	19
34	Изменение в социальной активности	18
35	Взятие денег в долг для покупки не очень крупных вещей (машины, телевизора)	17
36	Изменение индивидуальных привычек, связанных со сном, нарушение сна	16
37	Изменение числа живущих вместе членов семьи, изменение характера и частоты встреч с другими членами семьи	15
38	Изменение привычек, связанных с питанием (количество потребляемой пищи, диета, отсутствие аппетита и т.п.)	15
39	Отпуск	13
40	Рождество, встреча Нового года, Рождество	12
41	Незначительное нарушение правопорядка (штраф за нарушение правил уличного движения)	11

Низкая (ранимость) 436

Методика оценки степени истощенности своих жизненных сил (тест Апелса)

№	Вопросы	Да	Не знаю	Нет
1	Часто чувствую усталость		x	
2	Мне трудно уснуть		x	
3	За ночь просыпаюсь несколько раз	x		
4	Постоянно чувствую слабость		x	
5	Чувствую себя в расцвете сил		x	
6	Многое не удается	x		
7	Жизнь заводит в тупик		x	

8	По-прежнему половая жизнь приносит удовольствие		x	
9	Мелочи раздражают все сильнее		x	
10	Физически истощен как подсевшая батарейка		x	
11	Порой кажется, что лучше умереть			x
12	Кажется, что нет больше сил	x		
13	Настроение подавленное		x	
14	Каждое утро просыпаюсь с чувством усталости и истощения		x	

Высокий риск срыва 13

АНКЕТА СР-10

№	Вопросы	Да	Нет
1	Как вы считаете, может ли жизнь потерять ценность для человека в некоторых ситуациях		x
2	Жизнь иногда хуже смерти		x
3	В прошлом у меня была попытка уйти из жизнь	x	
4	Меня многие любят, понимают и ценят		x
5	Можно оправдать безнадежно больных, выбравших добровольную смерть	x	
6	Я не думаю, что сам могу оказаться в безнадежном положении		x
7	Смысл жизни не всегда бывает ясен, его можно иногда потерять или найти	x	
8	Как вы считаете, оказавшись в ситуации, когда вас предадут близкие и родные, вы сможете дальше жить?		x
9	Я иногда думаю о своей добровольной смерти		x
10	В любой ситуации я буду бороться за свою жизнь чего бы мне это не стоило	x	

Выше средней (2) – 0,6 балла

**Методика определения стрессоустойчивости
и социальной адаптации**

№	Жизненные события	Баллы
1	Смерть супруга (супруги)	100
2	Развод	73
3	Длительная разлука, разрыв с партнером	65
4	Тюремное заключение	63
5	Смерть близкого родственника	63
6	Травма или болезнь	53
7	Вступление в брак	50
8	Увольнение с работы	47
9	Примирение с супругом	45
10	Уход на пенсию	45
11	Болезнь близкого родственника	44
12	Беременность	40
13	Сексуальные проблемы	39
14	Появление нового члена семьи, рождение ребенка	39
15	Изменения на работе	39
16	Изменение финансового положения	38
17	Смерть близкого друга	37
18	Смена места работы	36
19	Усиление конфликтных отношений с супругом	35
20	Денежный долг или кредит на крупную покупку (например дома)	31
21	Окончание срока выплаты долга	30
22	Изменение должности, повышение служебной ответственности	29
23	Уход детей из дома	29
24	Проблемы с законом	29
25	Выдающееся личное достижение, успех	28
26	Супруг бросил работу или приступил к работе	26
27	Изменение жилищных условий	25

28	Отказ от каких-то индивидуальных привычек, изменение стереотипов поведения	24
29	Крупные проблемы с начальством	23
30	Изменение условий или часов работы	20
31	Перемена места жительства	20
32	Изменение привычек, связанные с проведением досуга или отпуска	19
33	Изменение привычек, связанные с вероисповеданием	19
34	Изменение в социальной активности	18
35	Взятие денег в долг для покупки не очень крупных вещей (машины, телевизора)	17
36	Изменение индивидуальных привычек, связанных со сном, нарушение сна	16
37	Изменение числа живущих вместе членов семьи, изменение характера и частоты встреч с другими членами семьи	15
38	Изменение привычек, связанных с питанием (количество потребляемой пищи, диета, отсутствие аппетита и т.п.)	15
39	Отпуск	13
40	Рождество, встреча Нового года, Рождество	12
41	Незначительное нарушение правопорядка (штраф за нарушение правил уличного движения)	11

Высокая 163

Методика оценки степени истощенности своих жизненных сил (тест Ап-пелса)

№	Вопросы	Да	Не знаю	Нет
1	Часто чувствую усталость			x
2	Мне трудно уснуть			x
3	За ночь просыпаюсь несколько раз			x
4	Постоянно чувствую слабость			x
5	Чувствую себя в расцвете сил	x		
6	Многое не удается			x
7	Жизнь заводит в тупик			x
8	По-прежнему половая жизнь приносит	x		

	удовлетворение			
9	Мелочи раздражают все сильнее			x
10	Физически истощен как подсевшая батарейка			x
11	Порой кажется, что лучше умереть			x
12	Кажется, что нет больше сил			x
13	Настроение подавленное			x
14	Каждое утро просыпаюсь с чувством усталости и истощения			x

Риск срыва низкий 0

АНКЕТА СР-10

№	Вопросы	Да	Нет
1	Как вы считаете, может ли жизнь потерять ценность для человека в некоторых ситуациях	x	
2	Жизнь иногда хуже смерти	x	
3	В прошлом у меня была попытка уйти из жизнь		x
4	Меня многие любят, понимают и ценят	x	
5	Можно оправдать безнадежно больных, выбравших добровольную смерть	x	
6	Я не думаю, что сам могу оказаться в безнадежном положении	x	
7	Смысл жизни не всегда бывает ясен, его можно иногда потерять или найти		x
8	Как вы считаете, оказавшись в ситуации, когда вас предадут близкие и родные, вы сможете дальше жить?	x	
9	Я иногда думаю о своей добровольной смерти		x
10	В любой ситуации я буду бороться за свою жизнь чего бы мне это не стоило	x	

Ниже средней (4) – 0,3 балла

**Методика определения стрессоустойчивости
и социальной адаптации**

№	Жизненные события	Баллы
1	Смерть супруга (супруги)	100
2	Развод	73
3	Длительная разлука, разрыв с партнером	65
4	Тюремное заключение	63
5	Смерть близкого родственника	63
6	Травма или болезнь	53
7	Вступление в брак	50
8	Увольнение с работы	47
9	Примирение с супругом	45
10	Уход на пенсию	45
11	Болезнь близкого родственника	44
12	Беременность	40
13	Сексуальные проблемы	39
14	Появление нового члена семьи, рождение ребенка	39
15	Изменения на работе	39
16	Изменение финансового положения	38
17	Смерть близкого друга	37
18	Смена места работы	36
19	Усиление конфликтных отношений с супругом	35
20	Денежный долг или кредит на крупную покупку (например, дома)	31
21	Окончание срока выплаты долга	30
22	Изменение должности, повышение служебной ответственности	29
23	Уход детей из дома	29
24	Проблемы с законом	29
25	Выдающееся личное достижение, успех	28
26	Супруг бросил работу или приступил к работе	26
27	Изменение жилищных условий	25

28	Отказ от каких-то индивидуальных привычек, изменение стереотипов поведения	24
29	Крупные проблемы с начальством	23
30	Изменение условий или часов работы	20
31	Перемена места жительства	20
32	Изменение привычек, связанные с проведением досуга или отпуска	19
33	Изменение привычек, связанные с вероисповеданием	19
34	Изменение в социальной активности	18
35	Взятие денег в долг для покупки не очень крупных вещей (машины, телевизора)	17
36	Изменение индивидуальных привычек, связанных со сном, нарушение сна	16
37	Изменение числа живущих вместе членов семьи, изменение характера и частоты встреч с другими членами семьи	15
38	Изменение привычек, связанных с питанием (количество потребляемой пищи, диета, отсутствие аппетита и т.п.)	15
39	Отпуск	13
40	Рождество, встреча Нового года, Рождество	12
41	Незначительное нарушение правопорядка (штраф за нарушение правил уличного движения)	11

Высокая 163

Методика оценки степени истощенности своих жизненных сил (тест Апелса)

№	Вопросы	Да	Не знаю	Нет
1	Часто чувствую усталость			x
2	Мне трудно уснуть			x
3	За ночь просыпаюсь несколько раз			x
4	Постоянно чувствую слабость		x	
5	Чувствую себя в расцвете сил	x		
6	Многое не удается			x
7	Жизнь заводит в тупик			x

8	По-прежнему половая жизнь приносит удовольствие		x	
9	Мелочи раздражают все сильнее			x
10	Физически истощен как подсевшая батарейка		x	
11	Порой кажется, что лучше умереть			x
12	Кажется, что нет больше сил		x	
13	Настроение подавленное			x
14	Каждое утро просыпаюсь с чувством усталости и истощения			x

Средняя степень срыва 5

АНКЕТА СР-10

№	Вопросы	Да	Нет
1	Как вы считаете, может ли жизнь потерять ценность для человека в некоторых ситуациях		x
2	Жизнь иногда хуже смерти	x	
3	В прошлом у меня была попытка уйти из жизнь		x
4	Меня многие любят, понимают и ценят	x	
5	Можно оправдать безнадежно больных, выбравших добровольную смерть	x	
6	Я не думаю, что сам могу оказаться в безнадежном положении	x	
7	Смысл жизни не всегда бывает ясен, его можно иногда потерять или найти	x	
8	Как вы считаете, оказавшись в ситуации, когда вас предадут близкие и родные, вы сможете дальше жить?	x	
9	Я иногда думаю о своей добровольной смерти		x
10	В любой ситуации я буду бороться за свою жизнь, чего бы мне это не стоило	x	

Ниже средней (4) – 0,3 балл

**Методика определения стрессоустойчивости
и социальной адаптации**

№	Жизненные события	Баллы
1	Смерть супруга (супруги)	100
2	Развод	73
3	Длительная разлука, разрыв с партнером	65
4	Тюремное заключение	63
5	Смерть близкого родственника	63
6	Травма или болезнь	53
7	Вступление в брак	50
8	Увольнение с работы	47
9	Примирение с супругом	45
10	Уход на пенсию	45
11	Болезнь близкого родственника	44
12	Беременность	40
13	Сексуальные проблемы	39
14	Появление нового члена семьи, рождение ребенка	39
15	Изменения на работе	39
16	Изменение финансового положения	38
17	Смерть близкого друга	37
18	Смена места работы	36
19	Усиление конфликтных отношений с супругом	35
20	Денежный долг или кредит на крупную покупку (например дома)	31
21	Окончание срока выплаты долга	30
22	Изменение должности, повышение служебной ответственности	29
23	Уход детей из дома	29
24	Проблемы с законом	29
25	Выдающееся личное достижение, успех	28
26	Супруг бросил работу или приступил к работе	26
27	Изменение жилищных условий	25

28	Отказ от каких-то индивидуальных привычек, изменение стереотипов поведения	24
29	Крупные проблемы с начальством	23
30	Изменение условий или часов работы	20
31	Перемена места жительства	20
32	Изменение привычек, связанные с проведением досуга или отпуска	19
33	Изменение привычек, связанные с вероисповеданием	19
34	Изменение в социальной активности	18
35	Взятие денег в долг для покупки не очень крупных вещей (машины, телевизора)	17
36	Изменение индивидуальных привычек, связанных со сном, нарушение сна	16
37	Изменение числа живущих вместе членов семьи, изменение характера и частоты встреч с другими членами семьи	15
38	Изменение привычек, связанных с питанием (количество потребляемой пищи, диета, отсутствие аппетита и т.п.)	15
39	Отпуск	13
40	Рождество, встреча Нового года, Рождество	12
41	Незначительное нарушение правопорядка (штраф за нарушение правил уличного движения)	11

Низкая 372

Методика оценки степени истощенности своих жизненных сил (тест Ап-пелса)

№	Вопросы	Да	Не знаю	Нет
1	Часто чувствую усталость			x
2	Мне трудно уснуть			x
3	За ночь просыпаюсь несколько раз		x	
4	Постоянно чувствую слабость			x
5	Чувствую себя в расцвете сил		x	
6	Многое не удается			x
7	Жизнь заводит в тупик		x	

8	По-прежнему половая жизнь приносит удовольствие		x	
9	Мелочи раздражают все сильнее			x
10	Физически истощен как подсевшая батарейка		x	
11	Порой кажется, что лучше умереть			x
12	Кажется, что нет больше сил			x
13	Настроение подавленное		x	
14	Каждое утро просыпаюсь с чувством усталости и истощения			x

Средняя степень срыва 6

АНКЕТА СР-10

№	Вопросы	Да	Нет
1	Как вы считаете, может ли жизнь потерять ценность для человека в некоторых ситуациях	x	
2	Жизнь иногда хуже смерти	x	
3	В прошлом у меня была попытка уйти из жизнь		x
4	Меня многие любят, понимают и ценят		x
5	Можно оправдать безнадежно больных, выбравших добровольную смерть	x	
6	Я не думаю, что сам могу оказаться в безнадежном положении		x
7	Смысл жизни не всегда бывает ясен, его можно иногда потерять или найти		x
8	Как вы считаете, оказавшись в ситуации, когда вас предадут близкие и родные, вы сможете дальше жить?		x
9	Я иногда думаю о своей добровольной смерти		x
10	В любой ситуации я буду бороться за свою жизнь чего бы мне это не стоило	x	

Выше средней (2) – 0,6 балла

**Методика определения стрессоустойчивости
и социальной адаптации**

№	Жизненные события	Баллы
1	Смерть супруга (супруги)	100
2	Развод	73
3	Длительная разлука, разрыв с партнером	65
4	Тюремное заключение	63
5	Смерть близкого родственника	63
6	Травма или болезнь	53
7	Вступление в брак	50
8	Увольнение с работы	47
9	Примирение с супругом	45
10	Уход на пенсию	45
11	Болезнь близкого родственника	44
12	Беременность	40
13	Сексуальные проблемы	39
14	Появление нового члена семьи, рождение ребенка	39
15	Изменения на работе	39
16	Изменение финансового положения	38
17	Смерть близкого друга	37
18	Смена места работы	36
19	Усиление конфликтных отношений с супругом	35
20	Денежный долг или кредит на крупную покупку (например дома)	31
21	Окончание срока выплаты долга	30
22	Изменение должности, повышение служебной ответственности	29
23	Уход детей из дома	29
24	Проблемы с законом	29
25	Выдающееся личное достижение, успех	28
26	Супруг бросил работу или приступил к работе	26
27	Изменение жилищных условий	25

28	Отказ от каких-то индивидуальных привычек, изменение стереотипов поведения	24
29	Крупные проблемы с начальством	23
30	Изменение условий или часов работы	20
31	Перемена места жительства	20
32	Изменение привычек, связанные с проведением досуга или отпуска	19
33	Изменение привычек, связанные с вероисповеданием	19
34	Изменение в социальной активности	18
35	Взятие денег в долг для покупки не очень крупных вещей (машины, телевизора)	17
36	Изменение индивидуальных привычек, связанных со сном, нарушение сна	16
37	Изменение числа живущих вместе членов семьи, изменение характера и частоты встреч с другими членами семьи	15
38	Изменение привычек, связанных с питанием (количество потребляемой пищи, диета, отсутствие аппетита и т.п.)	15
39	Отпуск	13
40	Рождество, встреча Нового года, Рождество	12
41	Незначительное нарушение правопорядка (штраф за нарушение правил уличного движения)	11

Низкая (ранимость) 301

Методика оценки степени истощенности своих жизненных сил (тест Апелса)

№	Вопросы	Да	Не знаю	Нет
1	Часто чувствую усталость		x	
2	Мне трудно уснуть		x	
3	За ночь просыпаюсь несколько раз			x
4	Постоянно чувствую слабость			x
5	Чувствую себя в расцвете сил	x		
6	Многое не удается			x
7	Жизнь заводит в тупик		x	

8	По-прежнему половая жизнь приносит удовольствие		x	
9	Мелочи раздражают все сильнее		x	
10	Физически истощен как подсевшая батарейка		x	
11	Порой кажется, что лучше умереть			x
12	Кажется, что нет больше сил	x		
13	Настроение подавленное			x
14	Каждое утро просыпаюсь с чувством усталости и истощения		x	

Переутомляемость и перенапряжение 8

АНКЕТА СР-10

№	Вопросы	Да	Нет
1	Как вы считаете, может ли жизнь потерять ценность для человека в некоторых ситуациях		x
2	Жизнь иногда хуже смерти		x
3	В прошлом у меня была попытка уйти из жизнь	x	
4	Меня многие любят, понимают и ценят		x
5	Можно оправдать безнадежно больных, выбравших добровольную смерть		x
6	Я не думаю, что сам могу оказаться в безнадежном положении		x
7	Смысл жизни не всегда бывает ясен, его можно иногда потерять или найти		x
8	Как вы считаете, оказавшись в ситуации, когда вас предадут близкие и родные, вы сможете дальше жить?		x
9	Я иногда думаю о своей добровольной смерти	x	
10	В любой ситуации я буду бороться за свою жизнь чего бы мне это не стоило	x	

Средняя (3) – 0,5 балла

**Методика определения стрессоустойчивости
и социальной адаптации**

№	Жизненные события	Баллы
1	Смерть супруга (супруги)	100
2	Развод	73
3	Длительная разлука, разрыв с партнером	65
4	Тюремное заключение	63
5	Смерть близкого родственника	63
6	Травма или болезнь	53
7	Вступление в брак	50
8	Увольнение с работы	47
9	Примирение с супругом	45
10	Уход на пенсию	45
11	Болезнь близкого родственника	44
12	Беременность	40
13	Сексуальные проблемы	39
14	Появление нового члена семьи, рождение ребенка	39
15	Изменения на работе	39
16	Изменение финансового положения	38
17	Смерть близкого друга	37
18	Смена места работы	36
19	Усиление конфликтных отношений с супругом	35
20	Денежный долг или кредит на крупную покупку (например дома)	31
21	Окончание срока выплаты долга	30
22	Изменение должности, повышение служебной ответственности	29
23	Уход детей из дома	29
24	Проблемы с законом	29
25	Выдающееся личное достижение, успех	28
26	Супруг бросил работу или приступил к работе	26
27	Изменение жилищных условий	25

28	Отказ от каких-то индивидуальных привычек, изменение стереотипов поведения	24
29	Крупные проблемы с начальством	23
30	Изменение условий или часов работы	20
31	Перемена места жительства	20
32	Изменение привычек, связанные с проведением досуга или отпуска	19
33	Изменение привычек, связанные с вероисповеданием	19
34	Изменение в социальной активности	18
35	Взятие денег в долг для покупки не очень крупных вещей (машины, телевизора)	17
36	Изменение индивидуальных привычек, связанных со сном, нарушение сна	16
37	Изменение числа живущих вместе членов семьи, изменение характера и частоты встреч с другими членами семьи	15
38	Изменение привычек, связанных с питанием (количество потребляемой пищи, диета, отсутствие аппетита и т.п.)	15
39	Отпуск	13
40	Рождество, встреча Нового года, Рождество	12
41	Незначительное нарушение правопорядка (штраф за нарушение правил уличного движения)	11

Высокая 147

Методика оценки степени истощенности своих жизненных сил (тест Апелса)

№	Вопросы	Да	Не знаю	Нет
1	Часто чувствую усталость			x
2	Мне трудно уснуть			x
3	За ночь просыпаюсь несколько раз			x
4	Постоянно чувствую слабость			x
5	Чувствую себя в расцвете сил	x		
6	Многое не удается			x
7	Жизнь заводит в тупик			x

8	По-прежнему половая жизнь приносит удовлетворение	x		
9	Мелочи раздражают все сильнее			x
10	Физически истощен как подсевшая батарейка			x
11	Порой кажется, что лучше умереть			x
12	Кажется, что нет больше сил		x	
13	Настроение подавленное			x
14	Каждое утро просыпаюсь с чувством усталости и истощения			x

Риск срыва низкий 1

АНКЕТА СР-10

№	Вопросы	Да	Нет
1	Как вы считаете, может ли жизнь потерять ценность для человека в некоторых ситуациях		x
2	Жизнь иногда хуже смерти	x	
3	В прошлом у меня была попытка уйти из жизнь		x
4	Меня многие любят, понимают и ценят	x	
5	Можно оправдать безнадежно больных, выбравших добровольную смерть		x
6	Я не думаю, что сам могу оказаться в безнадежном положении	x	
7	Смысл жизни не всегда бывает ясен, его можно иногда потерять или найти	x	
8	Как вы считаете, оказавшись в ситуации, когда вас предадут близкие и родные, вы сможете дальше жить?	x	
9	Я иногда думаю о своей добровольной смерти		x
10	В любой ситуации я буду бороться за свою жизнь чего бы мне это не стоило	x	

Ниже средней (4) – 0,3 балла

**Методика определения стрессоустойчивости
и социальной адаптации**

№	Жизненные события	Баллы
1	Смерть супруга (супруги)	100
2	Развод	73
3	Длительная разлука, разрыв с партнером	65
4	Тюремное заключение	63
5	Смерть близкого родственника	63
6	Травма или болезнь	53
7	Вступление в брак	50
8	Увольнение с работы	47
9	Примирение с супругом	45
10	Уход на пенсию	45
11	Болезнь близкого родственника	44
12	Беременность	40
13	Сексуальные проблемы	39
14	Появление нового члена семьи, рождение ребенка	39
15	Изменения на работе	39
16	Изменение финансового положения	38
17	Смерть близкого друга	37
18	Смена места работы	36
19	Усиление конфликтных отношений с супругом	35
20	Денежный долг или кредит на крупную покупку (например дома)	31
21	Окончание срока выплаты долга	30
22	Изменение должности, повышение служебной ответственности	29
23	Уход детей из дома	29
24	Проблемы с законом	29
25	Выдающееся личное достижение, успех	28
26	Супруг бросил работу или приступил к работе	26
27	Изменение жилищных условий	25

28	Отказ от каких-то индивидуальных привычек, изменение стереотипов поведения	24
29	Крупные проблемы с начальством	23
30	Изменение условий или часов работы	20
31	Перемена места жительства	20
32	Изменение привычек, связанные с проведением досуга или отпуска	19
33	Изменение привычек, связанные с вероисповеданием	19
34	Изменение в социальной активности	18
35	Взятие денег в долг для покупки не очень крупных вещей (машины, телевизора)	17
36	Изменение индивидуальных привычек, связанных со сном, нарушение сна	16
37	Изменение числа живущих вместе членов семьи, изменение характера и частоты встреч с другими членами семьи	15
38	Изменение привычек, связанных с питанием (количество потребляемой пищи, диета, отсутствие аппетита и т.п.)	15
39	Отпуск	13
40	Рождество, встреча Нового года, Рождество	12
41	Незначительное нарушение правопорядка (штраф за нарушение правил уличного движения)	11

Пороговая 228

Методика оценки степени истощенности своих жизненных сил (тест Апелса)

№	Вопросы	Да	Не знаю	Нет
1	Часто чувствую усталость			x
2	Мне трудно уснуть			x
3	За ночь просыпаюсь несколько раз			x
4	Постоянно чувствую слабость		x	
5	Чувствую себя в расцвете сил		x	
6	Многое не удается		x	
7	Жизнь заводит в тупик			x

8	По-прежнему половая жизнь приносит удовлетворение		x	
9	Мелочи раздражают все сильнее		x	
10	Физически истощен как подсевшая батарейка			x
11	Порой кажется, что лучше умереть			x
12	Кажется, что нет больше сил	x		
13	Настроение подавленное			x
14	Каждое утро просыпаюсь с чувством усталости и истощения		x	

Переутомляемость и перенапряжение 7

АНКЕТА СР-10

№	Вопросы	Да	Нет
1	Как вы считаете, может ли жизнь потерять ценность для человека в некоторых ситуациях		x
2	Жизнь иногда хуже смерти		x
3	В прошлом у меня была попытка уйти из жизнь		x
4	Меня многие любят, понимают и ценят	x	
5	Можно оправдать безнадежно больных, выбравших добровольную смерть	x	
6	Я не думаю, что сам могу оказаться в безнадежном положении		x
7	Смысл жизни не всегда бывает ясен, его можно иногда потерять или найти	x	
8	Как вы считаете, оказавшись в ситуации, когда вас предадут близкие и родные, вы сможете дальше жить?	x	
9	Я иногда думаю о своей добровольной смерти		x
10	В любой ситуации я буду бороться за свою жизнь чего бы мне это не стоило	x	

Ниже средней (4) – 0,3 балла

**Методика определения стрессоустойчивости
и социальной адаптации**

№	Жизненные события	Баллы
1	Смерть супруга (супруги)	100
2	Развод	73
3	Длительная разлука, разрыв с партнером	65
4	Тюремное заключение	63
5	Смерть близкого родственника	63
6	Травма или болезнь	53
7	Вступление в брак	50
8	Увольнение с работы	47
9	Примирение с супругом	45
10	Уход на пенсию	45
11	Болезнь близкого родственника	44
12	Беременность	40
13	Сексуальные проблемы	39
14	Появление нового члена семьи, рождение ребенка	39
15	Изменения на работе	39
16	Изменение финансового положения	38
17	Смерть близкого друга	37
18	Смена места работы	36
19	Усиление конфликтных отношений с супругом	35
20	Денежный долг или кредит на крупную покупку (например дома)	31
21	Окончание срока выплаты долга	30
22	Изменение должности, повышение служебной ответственности	29
23	Уход детей из дома	29
24	Проблемы с законом	29
25	Выдающееся личное достижение, успех	28
26	Супруг бросил работу или приступил к работе	26
27	Изменение жилищных условий	25

28	Отказ от каких-то индивидуальных привычек, изменение стереотипов поведения	24
29	Крупные проблемы с начальством	23
30	Изменение условий или часов работы	20
31	Перемена места жительства	20
32	Изменение привычек, связанные с проведением досуга или отпуска	19
33	Изменение привычек, связанные с вероисповеданием	19
34	Изменение в социальной активности	18
35	Взятие денег в долг для покупки не очень крупных вещей (машины, телевизора)	17
36	Изменение индивидуальных привычек, связанных со сном, нарушение сна	16
37	Изменение числа живущих вместе членов семьи, изменение характера и частоты встреч с другими членами семьи	15
38	Изменение привычек, связанных с питанием (количество потребляемой пищи, диета, отсутствие аппетита и т.п.)	15
39	Отпуск	13
40	Рождество, встреча Нового года, Рождество	12
41	Незначительное нарушение правопорядка (штраф за нарушение правил уличного движения)	11

Высокая 137

Методика оценки степени истощенности своих жизненных сил (тест Апелса)

№	Вопросы	Да	Не знаю	Нет
1	Часто чувствую усталость			x
2	Мне трудно уснуть			x
3	За ночь просыпаюсь несколько раз			x
4	Постоянно чувствую слабость			x
5	Чувствую себя в расцвете сил	x		
6	Многое не удается	x		
7	Жизнь заводит в тупик			x

8	По-прежнему половая жизнь приносит удовлетворение		x	
9	Мелочи раздражают все сильнее			x
10	Физически истощен как подсевшая батарея			x
11	Порой кажется, что лучше умереть			x
12	Кажется, что нет больше сил		x	
13	Настроение подавленное			x
14	Каждое утро просыпаюсь с чувством усталости и истощения			x

Риск срыва низкий 4

АНКЕТА СР-10

№	Вопросы	Да	Нет
1	Как вы считаете, может ли жизнь потерять ценность для человека в некоторых ситуациях		x
2	Жизнь иногда хуже смерти		x
3	В прошлом у меня была попытка уйти из жизнь		x
4	Меня многие любят, понимают и ценят	x	
5	Можно оправдать безнадежно больных, выбравших добровольную смерть	x	
6	Я не думаю, что сам могу оказаться в безнадежном положении	x	
7	Смысл жизни не всегда бывает ясен, его можно иногда потерять или найти	x	
8	Как вы считаете, оказавшись в ситуации, когда вас предадут близкие и родные, вы сможете дальше жить?	x	
9	Я иногда думаю о своей добровольной смерти		x
10	В любой ситуации я буду бороться за свою жизнь чего бы мне это не стоило	x	

Ниже средней (4) – 0,2 балла

**Методика определения стрессоустойчивости
и социальной адаптации**

№	Жизненные события	Баллы
1	Смерть супруга (супруги)	100
2	Развод	73
3	Длительная разлука, разрыв с партнером	65
4	Тюремное заключение	63
5	Смерть близкого родственника	63
6	Травма или болезнь	53
7	Вступление в брак	50
8	Увольнение с работы	47
9	Примирение с супругом	45
10	Уход на пенсию	45
11	Болезнь близкого родственника	44
12	Беременность	40
13	Сексуальные проблемы	39
14	Появление нового члена семьи, рождение ребенка	39
15	Изменения на работе	39
16	Изменение финансового положения	38
17	Смерть близкого друга	37
18	Смена места работы	36
19	Усиление конфликтных отношений с супругом	35
20	Денежный долг или кредит на крупную покупку (например дома)	31
21	Окончание срока выплаты долга	30
22	Изменение должности, повышение служебной ответственности	29
23	Уход детей из дома	29
24	Проблемы с законом	29
25	Выдающееся личное достижение, успех	28
26	Супруг бросил работу или приступил к работе	26
27	Изменение жилищных условий	25

28	Отказ от каких-то индивидуальных привычек, изменение стереотипов поведения	24
29	Крупные проблемы с начальством	23
30	Изменение условий или часов работы	20
31	Перемена места жительства	20
32	Изменение привычек, связанные с проведением досуга или отпуска	19
33	Изменение привычек, связанные с вероисповеданием	19
34	Изменение в социальной активности	18
35	Взятие денег в долг для покупки не очень крупных вещей (машины, телевизора)	17
36	Изменение индивидуальных привычек, связанных со сном, нарушение сна	16
37	Изменение числа живущих вместе членов семьи, изменение характера и частоты встреч с другими членами семьи	15
38	Изменение привычек, связанных с питанием (количество потребляемой пищи, диета, отсутствие аппетита и т.п.)	15
39	Отпуск	13
40	Рождество, встреча Нового года, Рождество	12
41	Незначительное нарушение правопорядка (штраф за нарушение правил уличного движения)	11

Высокая 163

Методика оценки степени истощенности своих жизненных сил (тест Ап-пелса)

№	Вопросы	Да	Не знаю	Нет
1	Часто чувствую усталость			x
2	Мне трудно уснуть			x
3	За ночь просыпаюсь несколько раз			x
4	Постоянно чувствую слабость			x
5	Чувствую себя в расцвете сил	x		
6	Многое не удается	x		
7	Жизнь заводит в тупик			x

8	По-прежнему половая жизнь приносит удовольствие	x		
9	Мелочи раздражают все сильнее			x
10	Физически истощен как подсевшая батарейка		x	
11	Порой кажется, что лучше умереть			x
12	Кажется, что нет больше сил	x		
13	Настроение подавленное			x
14	Каждое утро просыпаюсь с чувством усталости и истощения			x

Риск срыва низкий 3

АНКЕТА СР-10

№	Вопросы	Да	Нет
1	Как вы считаете, может ли жизнь потерять ценность для человека в некоторых ситуациях		x
2	Жизнь иногда хуже смерти		x
3	В прошлом у меня была попытка уйти из жизнь		x
4	Меня многие любят, понимают и ценят	x	
5	Можно оправдать безнадежно больных, выбравших добровольную смерть		x
6	Я не думаю, что сам могу оказаться в безнадежном положении		x
7	Смысл жизни не всегда бывает ясен, его можно иногда потерять или найти		x
8	Как вы считаете, оказавшись в ситуации, когда вас предадут близкие и родные, вы сможете дальше жить?	x	
9	Я иногда думаю о своей добровольной смерти		x
10	В любой ситуации я буду бороться за свою жизнь чего бы мне это не стоило	x	

Низкий (5) – 0,1 балла

**Методика определения стрессоустойчивости
и социальной адаптации**

№	Жизненные события	Баллы
1	Смерть супруга (супруги)	100
2	Развод	73
3	Длительная разлука, разрыв с партнером	65
4	Тюремное заключение	63
5	Смерть близкого родственника	63
6	Травма или болезнь	53
7	Вступление в брак	50
8	Увольнение с работы	47
9	Примирение с супругом	45
10	Уход на пенсию	45
11	Болезнь близкого родственника	44
12	Беременность	40
13	Сексуальные проблемы	39
14	Появление нового члена семьи, рождение ребенка	39
15	Изменения на работе	39
16	Изменение финансового положения	38
17	Смерть близкого друга	37
18	Смена места работы	36
19	Усиление конфликтных отношений с супругом	35
20	Денежный долг или кредит на крупную покупку (например дома)	31
21	Окончание срока выплаты долга	30
22	Изменение должности, повышение служебной ответственности	29
23	Уход детей из дома	29
24	Проблемы с законом	29
25	Выдающееся личное достижение, успех	28
26	Супруг бросил работу или приступил к работе	26
27	Изменение жилищных условий	25

28	Отказ от каких-то индивидуальных привычек, изменение стереотипов поведения	24
29	Крупные проблемы с начальством	23
30	Изменение условий или часов работы	20
31	Перемена места жительства	20
32	Изменение привычек, связанные с проведением досуга или отпуска	19
33	Изменение привычек, связанные с вероисповеданием	19
34	Изменение в социальной активности	18
35	Взятие денег в долг для покупки не очень крупных вещей (машины, телевизора)	17
36	Изменение индивидуальных привычек, связанных со сном, нарушение сна	16
37	Изменение числа живущих вместе членов семьи, изменение характера и частоты встреч с другими членами семьи	15
38	Изменение привычек, связанных с питанием (количество потребляемой пищи, диета, отсутствие аппетита и т.п.)	15
39	Отпуск	13
40	Рождество, встреча Нового года, Рождество	12
41	Незначительное нарушение правопорядка (штраф за нарушение правил уличного движения)	11

Низкая (ранимость) 401

Методика оценки степени истощенности своих жизненных сил (тест Ап-пелса)

№	Вопросы	Да	Не знаю	Нет
1	Часто чувствую усталость	x		
2	Мне трудно уснуть		x	
3	За ночь просыпаюсь несколько раз			x
4	Постоянно чувствую слабость		x	
5	Чувствую себя в расцвете сил		x	
6	Многое не удается	x		

7	Жизнь заводит в тупик		x	
8	По-прежнему половая жизнь приносит удовольствие			x
9	Мелочи раздражают все сильнее	x		
10	Физически истощен как подсевшая батарейка	x		
11	Порой кажется, что лучше умереть			x
12	Кажется, что нет больше сил		x	
13	Настроение подавленное		x	
14	Каждое утро просыпаюсь с чувством усталости и истощения		x	

Истощение жизненных сил 12

АНКЕТА СР-10

№	Вопросы	Да	Нет
1	Как вы считаете, может ли жизнь потерять ценность для человека в некоторых ситуациях	x	
2	Жизнь иногда хуже смерти	x	
3	В прошлом у меня была попытка уйти из жизнь		x
4	Меня многие любят, понимают и ценят		x
5	Можно оправдать безнадежно больных, выбравших добровольную смерть	x	
6	Я не думаю, что сам могу оказаться в безнадежном положении		x
7	Смысл жизни не всегда бывает ясен, его можно иногда потерять или найти	x	
8	Как вы считаете, оказавшись в ситуации, когда вас предадут близкие и родные, вы сможете дальше жить?		x
9	Я иногда думаю о своей добровольной смерти		x
10	В любой ситуации я буду бороться за свою жизнь чего бы мне это не стоило		x

Высокая (1) – 0,8 балла

По результатам полученных данных была проведена работа и составлена интеркорреляционная матрица.

Интеркорреляционная матрица

<i>шкалы</i>	<i>степень со- противляемости стрессу</i>	<i>степень истощенности жизненных сил</i>	<i>склонность к суициду</i>
<i>степень со- противляемости стрессу</i>	1	0,67	0,60
<i>степень ис- тощенности жиз- ненных сил</i>	0,67	1	0,62
<i>склонность к суициду</i>	0,60	0,62	1

По результатам «Методики определения стрессоустойчивости и социальной адаптации», «Методики оценки степени истощенности жизненных сил» и Анкеты «Склонность к суициду» была составлена интеркорреляционная матрица. Анализ результатов представленной интеркорреляционной матрицы, позволяет сделать следующие выводы:

Шкала «Степень сопротивляемости стрессу» положительно коррелирует со шкалами «Степень истощенности жизненных сил» ($r = 0,67$) и «Склонность к суициду» ($r = 0,60$), при уровне значимости 5%. Данный факт свидетельствует о том, что чем выше степень сопротивляемости стрессу, тем выше степень истощенности жизненных сил. И чем выше сопротивляемость стрессу, тем выше склонность к суициду.

Шкала «Степень истощенности жизненных сил» положительно коррелирует со шкалами «Степень сопротивляемости стрессу» ($r = 0,67$) и «Склонность к

суициду» ($r = 0,62$), при уровне значимости 5%. Данный факт свидетельствует о том, что чем выше степень истощенности жизненных сил, тем выше степень сопротивляемости стрессу. И чем выше степень истощенности жизненных сил, тем выше склонность к суициду.

Шкала «Склонность к суициду» положительно коррелирует со шкалами «Степень сопротивляемости стрессу» ($r = 0,60$) и «Степень истощенности жизненных сил» ($r = 0,62$), при уровне значимости 5%. Данный факт свидетельствует о том, что чем выше склонность к суициду, тем выше степень сопротивляемости стрессу. И чем выше склонность к суициду, тем выше степень истощенности жизненных сил.

КЛАССНЫЙ ЧАС «Служба в армии: ЗА или ПРОТИВ?»

Цель: воспитания патриотизма, чувства ответственности за собственные поступки, уважения друг к другу, воспитание гражданской позиции, показать роль и значение российской Армии в современном мире, способствовать пониманию значения службы в армии для каждого молодого человека России.

Ход занятия

1. Эмоциональный настрой.

Доброе утро! Я рада нашей встрече. Как у вас дела? Надеюсь, что то время, которое нам дано для решения наших вопросов, будет проведено с пользой. Сегодня наше занятие мне хотелось бы начать с упражнения на релаксацию. Повернитесь, пожалуйста, друг к другу. Сомкните ладошки и закройте глаза, прислушайтесь к своему организму.

(Через 10 секунд)

Откройте глаза, разомкните руки.

Что вы почувствовали?

(Ответы детей – тепло.)

Прикасаясь, друг к дружке, вы чувствовали тепло товарища. Я хочу, чтобы это тепло сохранилось в течение всего нашего занятия. Садитесь.

2. Вступление

Наш классный час мне бы хотелось начать с просмотра отрывка из известного вам фильма «Максим Перепелица».

(Просмотр видео)

О чем говорит отрывок?

(Ответы ребят.)

Это было около 60 лет назад, наша армия была для молодого поколения школой

мужества, гордостью и славой, надеждой на утверждение и испытанием своих сил. Что же происходит сегодня? Почему большинство ребят не хотят служить в армии? Ведь Статья 59 Конституции Российской Федерации гласит: «Защита Отечества является долгом и обязанностью гражданина Российской Федерации».

В наше время особенно остро стоит проблема службы в армии. Служить или не служить? Такой вопрос ставят перед собой юноши и их родители. На вопрос «Пойдешь ли ты служить в армию?» я попросила ответить учащихся 10-11 классов нашей школы. Вот какой результат я получила: 19% учащихся «да», 19% - нет, 62% - не определились. На вопрос «Пойдешь ли ты служить в армию?» вы ответили (например)

1. отслужу срочную военную службу - 7 человек
2. буду поступать в военное учебное заведение - 5 человек
3. не хочу идти, попытаюсь любым путем уклониться от призыва - 6 человек
4. выберу альтернативную службу - 1 человек

Таким образом, заявленная проблема актуальна и для вашего класса.

Попытайтесь сформулировать тему нашего занятия.

(Ответы ребят.)

Давайте сформулируем её таким образом.

(СЛАЙД «Служба в армии: ЗА или ПРОТИВ?»)

Какую мы поставим цель перед собой?

(Ответ ребят)

Итог: Я не ставлю сегодня целью нашего классного часа прийти к какому-то одному важному решению. Мне просто хотелось, что бы мы с вами вместе задумались над одной из проблем в нашей жизни, о роли и значении российской

Армии в современном мире, о необходимости службы молодых людей в армии.

Анкета визуальная

Итак: Служба в армии: ЗА или ПРОТИВ? Прошу вас занять свою позицию по данному вопросу. Поднимите красные карточки - за службу в армии, желтые против, зеленые воздержался. Для дальнейшей работы прошу вас занять места за столами по группам.

(Ребята поднимают карточки и рассаживаются по группам.)

3. Основная часть

Тему необходимости службы в армии я затронула не случайно. Современная молодёжь по-разному расценивает срочную службу, и в связи с этим, сегодня мы выделим плюсы и минусы и попытаемся определить для себя, нужна нам служба или нет. На самом деле многие запуганы службой в армии, переживают мамы, волнуются девушки, всяческим образом пытаются «откосить» от армии юноши. Человек боится того, о чём мало знает или наоборот: слишком много наслышан негатива.

1 часть. Понятия

Я вам предлагаю выбрать те качества человека, которые ассоциируется в вашем сознании, если вы слышите словосочетание «служение Родине»?

честь диктат доблесть власть мужество карьерист

Работа с понятиями по группам (На столах имеются различные слова из них необходимо собрать определение понятий). Голубая карточка.

1-я группа. Учащиеся получают задание: сформулировать определение понятия

«честь».

Честь – это одно из главных достоинств человека, определяющих всю его жизнь, готовность отстаивать свои интересы и интересы своего государства, пренебрегая при этом даже угрозой для жизни.

2-я группа. Учащиеся получают задание: сформулировать определение понятия «доблесть».

Доблесть - высшее духовное мужество, стойкость, благородство, великодушие.

3-я группа. Учащиеся получают задание сформулировать определение понятия «мужество».

Мужество – спокойная храбрость, присутствие духа в беде, опасности, душевная стойкость и смелость.

В заключении по одному от группы зачитывают свое определение понятия.

(Ответы ребят.)

На вопрос анкеты Кого ты считаешь настоящим героем?

Вы ответили, что человека смелого отважного, храброго и другие. Таким, наверное, можно считать великого русского полководца, не потерпевшего ни одного поражения в своей военной карьере, Алексáндра Васíльеvича Суvóрова.

2 часть. Как вы понимаете высказывания Алексáндра Васíльеvича Суvóрова (работа в группах 1 минута)

Сам погибай - товарища выручай. - А. Суворов

Дисциплина - мать победы. - А. Суворов

Кто напуган - наполовину побит. - А. Суворов

В заключении по одному от группы высказывают свое мнение.

(Ответы ребят.)

3 часть. Диспут

Вернемся к нашему главному вопросу. Сейчас каждый желающий может объяснить, почему он сделал именно такой выбор. Вы должны быть очень убедительны, потому, что в это время оставшиеся группы будут вас внимательно слушать и оценивать качество аргументов. После того как ваши аргументы закончатся я попрошу сидящий за столом «Воздержавшиеся» присоединиться либо к красным, либо к желтым или остаться на месте.

(Ответы ребят.)

Аргументы: «ЗА»

Укрепление здоровья. Хотите вы того или нет, но служба самым благоприятным способом влияет на ваше физическое здоровье, так как ежедневные физические нагрузки, спортивно-массовые мероприятия, распорядок дня и сбалансированное питание ведут к укреплению организма.

Закалка характера. Как и любая экстремальная ситуация, армия влечёт изменения в характере человека, и большинство прошедших эту школу молодых людей становятся более стойкими, крепкими и работоспособными по сравнению с теми, кто не служил в армии.

Освоение профессии. Подавляющее большинство молодых людей идут в армию сразу после окончания школы, и соответственно, никакой профессии не имеют. Однако армия такое место, где без дела не сидят, и поэтому самое лучшее, что можно извлечь из такой ситуации, - это овладеть какой - либо специальностью за время службы.

Льготное поступление в вузы. В соответствии с законодательством РФ, граждане РФ, отслужившие срочную службу в рядах ВС, имеют право на льготное поступление в государственные вузы, в том числе возможна замена вступительных экзаменов собеседованием либо сокращением сдаваемых предметов.

Приём на работу. Граждан, отслуживших в армии, охотно принимают в различные государственные учреждения, ведь если не служил, значит, проблемы со здоровьем, а зачем работодателю больной и ненадёжный сотрудник? Многие предприятия и структуры вообще не берут в свой штат неслуживших граждан.

Вот какие аргументы привели будущие войны. Хочу я себя воспитать!!! Я давно понял, что настроен на следующий понедельник далеко не уйдешь!!! Всё равно утром лень вставать, а вечером охота фильм посмотреть. Вот я и искал способ поставить себя в необходимые условия, чтобы воспитать! Хочу научиться ценить людей и то, что они для меня делают! Просто мне необходимо попасть в условия, где не будет маминой юбки, тогда я буду ценить ее! Считаю, что служить в армии - это наша обязанность и долг перед Родиной и перед теми людьми, которые жертвовали жизнью на протяжении всей истории, для того, чтобы мы сейчас жили, а не чтобы старались откосить от армии!!! Есть такое слово - "надо". И нужно уметь бороться со своим страхом.

Аргументы: «против»

Потеря времени. Служба это не маленький срок, и гораздо проще и привычнее пожить его с друзьями и родителями, с любимой девушкой и развлечениями, чем с толпой "дедов" в казарме. Подчас те, кто не желают служить в армии, оправдывают это тем, что армия - зря потерянное время, вычеркнутое из своей веселой жизни. Но так ли это? Из всех тех, кого я знаю - откосили от армии, никто, подчеркиваю, никто не прожил это время с пользой и смыслом. Что касается армии, то выполнения мужского долга по подготовке к защите отечества не может быть потерей "жизни впустую". Во-первых, долг есть долг - по-

четная обязанность, его надо выполнять. Во-вторых, не многие на гражданке, в этом возрасте, используют этот год с пользой. Те, кто поступают в высшие учебные заведения, получают отсрочку, а другие?... Шастать по кабакам, портить свое здоровье алкоголем и курением - в этом пользы немного. Для таких намного полезнее как раз попасть в армию и получить хороший опыт социального взаимодействия, иногда даже специальность, определиться с взглядами, подтянуть здоровье. Кто мог бы провести этот год с пользой на гражданке, тот проведет его с пользой и в армии. Только тупой человек будет считать армию зря потерянными годами. Те, кто уже отслужил, это хорошо понимают.

Большая физическая и эмоциональная нагрузка. Армия есть армия, и куда бы вы ни попали служить, легко там не будет. Однако мужчина на то и мужчина, чтобы уметь переносить все тяготы и лишения. Поймите - в самостоятельной жизни и на гражданке легче не будет.

«Дедовщина». На первый взгляд все логично. Там, где подавляется личная свобода и заставляют отдавать честь вышестоящему по званию, обязательно будут издевательства и унижение человеческого достоинства. Но стоп... На самом деле, иерархия (и не только в армии) подразумевает не оскорбление, а подчинение. Если для кого-то отдача чести вышестоящему по званию кажется унижением, значит, у него что-то не в порядке с самолюбием. Другими словами, надо обратиться к психотерапевту. Причина дедовщины не в армии. Без понимания источника проблемы не решить ее саму. А причина - безотцовщина, уголовщина, и другие аморальные нормы, которые уже давно доминируют в самом нашем обществе.

Жёсткая дисциплина. Как ни крути, а армия без дисциплины это сброд и шатание. И поэтому у граждан, проходящих службу, серьёзно урезаются гражданские права и свободы. Что совсем не радует после весёлой и свободной жизни на гражданке.

Вот что говорят те, кто служить в армии не хотят: Не считаю себя чем-то обязанным данному обществу. Не хочу потерять здоровье и жизнь. Не хочу потерять свою индивидуальность, самостоятельность в совершении

поступков и права на собственное мнение. Не хочу постоянно находиться в коллективе, где большинство людей имеют низкий умственный, культурный, моральный, нравственный и эстетический уровень развития. Не хочу потерять квалификацию и соответственно возможность работы на прежнем уровне.

4 часть.

Предлагаю подвести итог нашей дискуссии короткими презентациями. Презентации «за и против».

Как видим ролики отражают наши доводы. Я вам предлагаю посмотреть еще сюжет о призыве и подготовке к службе в армии.

5 часть.

Предлагаю вашему вниманию высказывания юношей после службы в армии:

По своему опыту скажу, что в армии можно переосмыслить жизнь. Сначала учишься выживать в мужском коллективе, а потом понимаешь что такое настоящая дружба. Родителей начинаешь ценить и любить еще больше.

Я до армии был падший духом, ленивый, не целеустремлённый человек, без физической подготовки. После службы в армии имею: Крепость духа, крепость воли, стальное терпение, физическую подготовку, веру в себя и не боюсь трудностей.

Советовать идти или не идти я не буду, но я после университета решил сходить. Многие говорят идти - потерять год, я так не считаю. Я приобрел достаточно опыта в различных сферах, появилось много друзей. Все же это отличная школа жизни, я отслужил и не жалею! Почти у всех моих знакомых и друзей за этот год ровным счетом ничего не изменилось, так что кто теряет год это еще вопрос...

6 часть.

Как вы думаете Служение в армии иллюстрируют ли проявление патриотизма?

(Ответы ребят.)

Армия является школой мужества, профессиональной подготовки для каждого мужчины, институтом воспитания патриотов. Отправляясь на службу, юноша должен знать, что он защищает свой народ, дом, мать, сестру...

Предлагаю вашему вниманию высказывание учителя ОБЖ Евгения Александровича. (Интервью Зайцев)

Анкета визуальная (повторная)

Прозвучали аргументы ЗА и ПРОТИВ. А теперь изменилось ли ваше отношение к вопросу: Служба в армии: ЗА или ПРОТИВ? Прошу вас занять свою позицию по данному вопросу. Поднимите красные карточки - за службу в армии, желтые против, зеленые воздержался. 1. За службу в армии – 14 2. Против - 2 3. Воздержался – 3.

7 часть.

Интересные факты. Готовясь к классному часу, меня заинтересовал вопрос: А кто из знаменитых людей России служил в армии. Их много. Вот некоторые из них.

В армии В.В. Путин не служил. В связи с учебой в ЛГУ, а там была военная кафедра, далее служба в КГБ СССР.

Дмитрий Медведев не служил, по причине своего обучения в Ленинград-

ском государственном университете, он прошел только полуторамесячные сборы в Карелии.

Шпорт С 1973 по 1975 год служил в ракетных войсках и артиллерии на Дальнем Востоке.

Ишаев В. 1971-1973 годах служил в армии.

Братья Березуцкие. Футболисты Василий и Алексей в 18 лет были призваны ... в спортроту ЦСКА.

Леонид Агутин. Служил в погранвойсках на карело-финской границе.

Олег Газманов. Получил профессию инженера-минёра (!) в Калининградском высшем инженерно-морском училище, затем служил под Ригой на минно-торпедных складах. Офицер запаса.

Герман Греф. В 1982 -1984 гг. служил в спецназе внутренних войск МВД. Армию вспоминает с гордостью и удовольствием, считает, что «именно там стал мужчиной».

Владимир Жириновский. Два года «кантовался» офицером спецпропаганды в штабе Закавказского военного округа, уже тогда оттачивая ораторское мастерство.

Геннадий Зюганов. Честно отслужил в подразделении радиационной и химической разведки сначала в Белоруссии, потом в Германии.

Лев Лещенко. В 1961 г. под Тамбовом прошёл курс молодого бойца, затем его отправили служить в Германию, в 62-й танковый полк.

Сергей Миронов. В 18 лет добровольно ушёл в армию, будучи учащимся техникума. Прошёл «настоящую мужскую службу» в 1971-1973 гг. в воздушно-десантных войсках

СЕРГЕЙ ЗВЕРЕВ СТИЛИСТ:

В отличие от большинства звезд шоу-бизнеса я в армии служил. В 1980-х годах проходил службу в рядах Вооружённых сил СССР (ПВО[4]) в Польше, где был заместителем командира взвода, секретарём комсомольской организации и дослужился до звания старшего сержанта

Рефлексия

Спасибо всем. Мы не ставили сегодня целью дать однозначные ответы на поднимаемые вопросы, а дать пищу для размышления и возможности выбора.

Мне очень важно, с какими чувствами, мыслями вы уходите сейчас с классного часа, мне бы хотелось понять на одной ли были с вами волне эти минуты.

Буквально несколько слов я попрошу вас высказать, продолжив начатые мною предложения

Мне пришло в голову....

Я поймал себя на мысли...

Я ещё раз убедился....

Если, честно, то...

Я: Если, честно, то я надеюсь, что большинство учащихся нашего класса пойдут служить в армию добровольно.

Наше занятие окончено, надеюсь, оно было для вас интересным, а вот насколько полезным, я попрошу вас высказаться с помощью звездочек соответствующего цвета:

Зелёная - разговор был интересен и полезен.

Жёлтая - обязательно следует продолжить разговор на эту тему.

Красная - разговор был непродуктивным и неинтересным.

Посмотрите, что у нас получилось. А это значит, что у вас настроение было отличным, а наше занятие полезным.

Я вам говорю большое спасибо. До свидания. А так же настоятельно рекомендую прочитать очень полезную книгу Ганса Селье "Стресс без дистресса"

(Звучит песня МОЯ АРМИЯ)