

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра

Педагогика и психология

(наименование)

37.03.01 Психология

(код и наименование направления подготовки / специальности)

Психология

(направленность (профиль) / специализация)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему Психологическое сопровождение военнослужащих, вернувшихся из зоны
проведения специальной военной операции

Обучающийся

Н.С. Прокопенко

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

А.С. Абушик

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2025

Аннотация

Бакалаврская работа посвящена проблеме психологического сопровождения военнослужащих, вернувшихся из зоны проведения специальной военной операции, с акцентом на изучение особенностей тревожности и разработку эффективной программы коррекции.

Целью исследования является изучение особенностей тревожности у военнослужащих после участия в специальной военной операции и разработка эффективной программы психологического сопровождения, направленной на снижение тревожности.

В исследовании решаются такие задачи как: изучение теоретических основ тревожности и ее видов; анализ особенностей психологического состояния военнослужащих после участия в боевых действиях; проведение диагностики уровней тревожности в выборке военнослужащих; разработка и реализация коррекционной программы; оценка эффективности проведенной коррекционной программы; разработка рекомендаций по улучшению психологического сопровождения военнослужащих.

Использованы следующие методы: теоретический анализ научной и специальной литературы по теме исследования, психодиагностические методики, эмпирические (диагностика, качественный и количественный анализ, обработка результатов с помощью метода математической статистики).

Бакалаврская работа обладает новизной и практической значимостью, изложена на 58 страницах и состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (56 источников). Текст работы иллюстрирует 6 рисунков и 6 таблиц.

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретические аспекты психологического сопровождения военнослужащих, вернувшихся из зоны проведения специальной военной операции.....	7
1.1 Понятие, сущность и виды тревожности.....	7
1.2 Военнослужащие, вернувшиеся из зоны проведения специальной военной операции.....	16
1.3 Психологические последствия участия в боевых действиях.....	19
Глава 2 Практическое применение методов психологического сопровождения.....	26
2.1 Описание базы, выборки и методик исследования.....	26
2.2 Результаты констатирующего этапа.....	28
2.3 Результаты контрольного этапа.....	36
2.4 Рекомендации по улучшению психологического сопровождения военнослужащих, вернувшихся из зоны проведения специальной военной операции.....	47
Заключение.....	50
Список используемой литературы.....	52

Введение

Современные условия службы в вооруженных силах, особенно при участии в специальных военных операциях, сопряжены с высоким уровнем психологического напряжения и стрессовых факторов. Возвращение военнослужащих из зоны боевых действий сопровождается необходимостью адаптации к мирной жизни, что часто вызывает у них повышенную тревожность и другие психологические трудности. Актуальность исследования обусловлена возросшей потребностью в эффективных методах психологической поддержки и сопровождения военнослужащих, направленных на снижение тревожности и повышение их психологической устойчивости.

Проблема тревожности у участников боевых действий изучается в психологии и психиатрии достаточно широко. Однако специфика современного этапа, связанного с проведением специальной военной операции, требует углубленного анализа особенностей тревожных состояний и разработки адаптированных коррекционных программ. Важным аспектом является комплексный подход, включающий диагностику, психокоррекцию и формирование навыков саморегуляции.

В ряде исследований отмечается, что своевременное психологическое сопровождение способствует снижению негативных последствий боевого стресса и улучшению качества жизни военнослужащих. Тем не менее, в практической деятельности военных подразделений часто наблюдается недостаточная системность и индивидуализация таких программ.

Исходя из актуальности данной проблемы, сформулирована тема исследования: «Психологическое сопровождение военнослужащих, вернувшихся из зоны проведения специальной военной операции».

Цель исследования: изучение особенностей тревожности у военнослужащих после участия в специальной военной операции и разработка эффективной программы психологического сопровождения, направленной на снижение тревожности.

Объект исследования: тревожность.

Предмет исследования: психологическое сопровождение военнослужащих, вернувшихся из зоны проведения специальной военной операции.

Гипотеза исследования заключается в том, что разработанная и апробированная программа психологического сопровождения, основанная на когнитивно-поведенческих методиках и адаптированная к условиям специальной военной операции, будет способствовать снижению уровня тревожности у участников.

Задачи исследования:

- изучить теоретические основы тревожности и ее виды;
- проанализировать особенности психологического состояния военнослужащих после участия в боевых действиях;
- провести диагностику уровней тревожности в выборке военнослужащих;
- разработать и реализовать коррекционную программу;
- оценить эффективность проведенной коррекционной программы;
- разработать рекомендации по улучшению психологического сопровождения военнослужащих.

Методы исследования:

- теоретические (анализ научной и учебной литературы, публикаций по теме исследования);
- эмпирические (диагностика, подсчет результатов, анализ, интерпретация, качественная и количественная обработка данных, применение математической статистики).

Методики исследования:

- методика диагностики тревожности Чарльза Спилбергера в адаптации Ю.Л. Ханина;
- опросник тревожности Джеймса Тейлора в адаптации В.Г. Норакидзе;
- Шкала тревоги Аарона Бека;

Теоретическую и методологическую основу нашего исследования составляют работы как отечественных, так и зарубежных ученых, изучающих тревожность и ее виды. К ним относятся труды В.А. Абрамова, О.Н. Голоденко, Н.Н. Горбенко, А.Г. Караяни, Д.П. Каризской, А.С. Кубековой, И.В. Никулиной, Н.Д. Левитова, Г.Н. Малюченко, Т.А. Смахиной, Ч. Спилбергера, Ю.Ю. Стрельниковой и других ученых, изучающих тревожность.

Новизна исследования состоит в применении комплексной программы психологического сопровождения, адаптированной к условиям после участия боевых действиях в зоне специальной военной операции, подтвержденной эмпирически и эффективной для снижения тревожности.

Теоретическая значимость работы заключается в том, что она систематизирует и углубляет понимание природы тревожности и ее различных видов в контексте психологического состояния военнослужащих, вернувшихся из зоны специальной военной операции, объединяя классические и современные подходы к изучению тревожных состояний и боевого стресса. Она способствует развитию теоретических основ военной психологии, расширяет представления о механизмах формирования и проявления тревожности под воздействием экстремальных факторов войны, а также обосновывает необходимость комплексного подхода к диагностике и коррекции тревожных расстройств, что создает научную базу для разработки эффективных методов психологической поддержки и реабилитации участников боевых действий.

Практическая значимость работы заключается в возможности использования разработанных рекомендаций и коррекционной программы в системе психологической поддержки военнослужащих в воинских частях.

Экспериментальная база исследования: войсковая часть 21208, г. Тольятти. В исследовании приняли участие 20 военнослужащих различных подразделений, прошедших службу в зоне проведения специальной военной операции.

Структура бакалаврской работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (56 источников). Текст работы иллюстрирует 6 рисунков и 6 таблиц.

Глава 1 Теоретические аспекты психологического сопровождения военнослужащих, вернувшихся из зоны проведения специальной военной операции

1.1 Понятие, сущность и виды тревожности

Эмоции и чувства играют важную роль в формировании представлений о действительности. Тревожность относится к эмоциональной сфере, поскольку через выражение тревоги человек создает образ объекта, события или субъекта.

Еще две тысячи лет назад Цицерон в трактате «Тускуланские беседы» писал: «тревожность как черта характера (*anxietas*) отличается от состояния тревоги (*angor*) в том смысле, что тот, кто иногда испытывает страх, не обязательно всегда встревожен, а тот, кто тревожен, не обязательно во всех случаях испытывает страх» [29, с. 9].

Анализируя это суждение, Г. Айзенк указывает: «из контекста видно, что под тревожностью как чертой характера Марк Тулий Цицерон понимает относительно постоянное состояние сильного возбуждения симпатической нервной системы, страха и повышенной эмоциональности, в то время как состояние тревожности представляет собой состояние человека в конкретный момент, независимое от уровня эмоциональности, обычного для данного человека» [29, с. 9].

Несмотря на схожесть «тревоги» и «тревожности», они являются самостоятельными понятиями, различие которых заключается в их природе и продолжительности.

Н.Д. Левитов дает следующее определение: «тревога – это психическое состояние, которое вызывается возможными или вероятными неприятностями, неожиданностью, изменениями в привычной обстановке, деятельности, задержкой приятного, желательного, и выражается в специфических переживаниях (опасения, волнения, нарушения покоя) и реакциях» [32, с. 34].

Ю.В. Щербатых под понятием тревоги понимает «достаточно длительный и нечетко сформулированный страх по поводу будущих событий» [56, с. 87].

Ж. Годфруа утверждает, что тревога представляет собой «преходящее состояние, она ослабевает, как только человек действительно сталкивается с ожидаемой ситуацией» [14, с. 126].

Резюмируя мнения ученых, можно сделать вывод, что тревога – это временное эмоциональное состояние, возникающее в ответ на конкретные обстоятельства, например, перед важным событием.

Тревожность, в свою очередь, является чертой личности или устойчивым психическим состоянием, характеризующимся склонностью человека часто и интенсивно испытывать тревогу без явной причины [13].

Т.А. Смахтина и А.С. Кубекова пишут, что тревожность – это «психологическая характеристика личности, внутреннее ощущение страха. Это такое психологическое состояние, при котором акцентируется внимание сенсорного или двигательного напряжения в угрожающих ситуациях (ситуации могут быть как объективными, так и субъективными)» [45, с. 140].

А.М. Прихожан определяет тревожность как «переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности» [41, с. 3].

Н.Н. Шашкова и К.Н. Апушкина предлагают понимать под тревожностью «постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях» [55, с. 188].

Е.А. Антошкина и Е.В. Кислева утверждают, что «тревожность, как характеристика личности, сформирована исходя из предрасположенности индивида, видеть угрозу своему внутреннему «я»» [5, с. 177].

С.Н. Мисунов считает, что термин «тревожность» нужно использовать для «обозначения относительно стойких индивидуальных отличий в склонности человека испытывать состояние» [35, с. 19].

Тревожность представляет собой комплексное психоэмоциональное явление, являющееся неотъемлемой частью адаптационных механизмов человека. С позиции современной психологии – это устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность человека к переживанию состояния тревоги [30].

Когнитивный аспект тревожности проявляется в особенностях перцептивной деятельности человека. Субъективное восприятие событий и ситуаций проходит через призму тревожного мышления, что приводит к искажению объективной реальности. Человек с высокой тревожностью склонен к катастрофизации и негативному прогнозированию, что создает порочный круг тревожного состояния [21].

Именно тревожность, как отмечает Ч.А. Джолбулакова, «лежит в основе целого ряда психологических трудностей, в том числе многих нарушений развития, служащих поводом для обращения в психологическую службу» [19, с. 290].

Существуют разные виды классификаций тревожности. Так, Ч. Спилбергер предложил разделить тревожность на «личностную и ситуативную (реактивную)» [42, с. 258].

М.И. Воробьева понимает под ситуативной тревожностью «состояние, порождаемое ситуацией, объективно угрожающей» [10, с. 95].

Е.А. Петрова и В.В. Назаренко пишут, что «ситуативная тревожность возникает в стрессовых для человека ситуациях или перед началом каких-либо стрессовых событий» [39, с. 50].

Е.А. Финогенко считает, что «ситуативная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени» [51, с. 373].

То есть ситуативная тревожность представляет собой динамическое состояние, возникающее как реакция на конкретные внешние стимулы. Это

временное явление, которое может проявляться в ответ на различные стрессовые ситуации: от публичных выступлений до серьезных жизненных испытаний. Важно отметить, что степень выраженности ситуативной тревожности во многом зависит от субъективной оценки ситуации и личностных особенностей человека.

Механизм возникновения ситуативной тревожности связан с активацией симпатической нервной системы и выбросом стрессовых гормонов. В такие моменты организм переходит в режим повышенной готовности, что проявляется в учащенном сердцебиении, повышенном потоотделении и общем напряжении мышц. Интересно, что ситуативная тревожность может иметь как адаптивное значение (помогая мобилизовать ресурсы для решения проблемы), так и дезадаптивное (при чрезмерной интенсивности).

Личностная тревожность является свойством личности, характеристикой, определяющей, насколько человек расположен к проявлению тревоги.

А.С. Бахметьева считает, что «личностная тревожность – устойчивое индивидуальное свойство личности, отражающее предрасположенность субъекта к тревоге и допускающая существование у него признака узнавать ситуации, угрожающие достоинству и самооценке» [8, с. 221].

М.Д. Матвиенко пишет, что «личностная тревожность – индивидуальная психологическая особенность, состоящая в повышенной склонности испытывать беспокойство в различных жизненных ситуациях» [34, с. 62].

Ю.В. Кулешова и С.С. Мешкова утверждает, что личностная тревожность – «устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий «веер» ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них весьма выраженным состоянием тревожности» [31, с. 141].

Резюмируя мнение авторов, личностная тревожность является более устойчивым образованием, характеризующим предрасположенность человека к тревожным реакциям в различных ситуациях. Это глубинное свойство личности, формирующееся под влиянием множества факторов: генетической

предрасположенности, особенностей воспитания, жизненного опыта и когнитивных паттернов.

Личностная тревожность проявляется в постоянной готовности человека воспринимать события как потенциально угрожающие. Такие люди часто демонстрируют повышенный уровень бдительности, склонны к катастрофизации событий и могут иметь заниженную самооценку. Их психическая энергия постоянно направлена на поиск потенциальных угроз, что может существенно снижать качество жизни.

Зигмунд Фрейд классифицировал тревожность на три вида – «объективную, невротическую и моральную» [28, с. 716].

Объективная тревожность представляет собой естественную реакцию организма на реальную внешнюю опасность. Это врожденный механизм защиты, который помогает человеку выживать в потенциально опасных ситуациях.

Д.П. Каризская и И.В. Никулина понимают под объективной тревожностью «понятие близкое к страху, возникает в результате реальных опасностей и исчезает, когда угроза перестает быть актуальной» [28, с. 716].

Когда мы слышим громкий звук или видим приближающееся препятствие, именно объективная тревожность заставляет нас реагировать мгновенно отпрыгнуть, закрыть глаза или закричать.

Невротическая тревожность более сложный феномен, возникающий в результате конфликта между бессознательными желаниями и сознательными установками личности.

Д.П. Каризская и И.В. Никулина пишут, что невротическая тревожность «результат предвкушения неких событий, в данном случае человек реагирует на мысли или идеи, а не на объективные проявления среды» [28, с. 716].

Невротическая тревожность проявляется, когда человек испытывает страх перед собственными импульсами и страхами, которые не может контролировать. Например, человек может бояться потерять контроль над собой в обществе или совершить что-то неприемлемое.

Моральная тревожность связана с внутренним конфликтом между желаниями и внутренними нормами, которые формируются в процессе социализации.

Про моральную тревожность Д.П. Каризская и И.В. Никулина утверждают, что она «связана с опасностью, идущей от «Супер-эго», которое предписывает поведение, соответствующее социальным стандартам. Ее можно описать как чувство вины за то, что человек совершает или помышляет о поступках, которые противоречат моральным нормам» [28, с. 716].

Моральная тревожность своего рода внутренний цензор, который следит за соответствием поведения человека его собственным моральным принципам. Моральная тревожность часто проявляется как чувство вины или стыда, когда человек нарушает собственные этические стандарты [46].

Интересно отметить, что все три вида тревожности могут переплетаться между собой, создавая сложные психологические схемы. Например, человек может испытывать невротическую тревожность из-за страха перед моральной оценкой своих действий, при этом реагируя на реальные угрозы с повышенной остротой из-за накопленного внутреннего напряжения.

Также существуют и другие классификации тревожности. Так, А.М. Прихожан предложила выделение «двух основных категорий тревожности: 1) открытая – сознательно переживаемая и проявляемая в поведении и деятельности в виде состояния тревоги; 2) скрытая – в разной степени неосознаваемая, проявляющаяся либо чрезмерным спокойствием, нечувствительностью к реальному неблагополучию и даже отрицанием его, либо косвенным путем, через специфические способы поведения» [41, с. 78].

Открытая тревожность характеризуется осознанным переживанием состояния тревоги и явным проявлением его в поведении. Человек, испытывающий открытую тревожность, может открыто говорить о своих переживаниях, демонстрировать беспокойство через мимику, жесты и вербальные проявления.

Эмоциональное проявление открытой тревожности выражается в постоянном чувстве беспокойства и ожидании негативных событий. Человек становится более чувствительным к критике, его настроение может часто меняться, а концентрация внимания заметно снижается. В общении проявляется неуверенность, которая может приводить к навязчивости или, наоборот, к избеганию контактов.

Поведенческие признаки тревожности заметны в каждом движении человека. Его жесты становятся нервными и суетливыми, он может покусывать губы, тереть что-то в руках, избегать прямого взгляда или часто моргать. Голос нередко дрожит, а тело может покрываться испариной.

На вербальном уровне это выражается в прямом обсуждении своих переживаний, частых вопросах о ситуации, выражении сомнений и опасений. Человек может многократно уточнять детали, просить подтверждения или поддержки.

Некоторые формы открытой тревожности:

- острая, нерегулируемая или слабо регулируемая – чаще всего дезорганизует деятельность человека;
- регулируемая и компенсируемая – может использоваться человеком в качестве стимула для выполнения соответствующей деятельности.
- культивируемая – связана с поиском «вторичных выгод» от собственной тревожности, что требует определенной личностной зрелости.

Преимущество открытой формы тревожности заключается в том, что она дает возможность человеку осознавать свои переживания и работать над ними, получая поддержку от окружающих.

Скрытая тревожность представляет собой более сложный феномен, при котором человек либо не осознает своего тревожного состояния, либо активно его подавляет.

В отличие от открытой тревожности, которая проявляется прямыми признаками беспокойства и волнения, скрытая форма работает на более глубоком, подсознательном уровне. Человек может даже не подозревать о наличии у себя

тревожных состояний, поскольку защитные механизмы психики эффективно маскируют истинные переживания [50].

Проявления скрытой тревожности многогранны и часто противоречивы. С одной стороны, человек может демонстрировать чрезмерное спокойствие и даже равнодушие к ситуациям, объективно требующим беспокойства или внимания. Это своего рода психологическая защита, когда организм «отключает» восприятие опасности, чтобы избежать стресса.

Некоторые формы скрытой тревожности:

- неадекватное спокойствие – реакции по принципу «у меня все в порядке!», связанные с компенсаторно-защитной попыткой поддержать самооценку;
- избегание определенных тем в разговоре;
- склонность к перфекционизму как способу контроля ситуации;
- чрезмерная увлеченность работой или хобби;
- нарушения сна, которые человек может не осознавать;
- проблемы с концентрацией внимания;
- уход от ситуации.

Механизм защиты при скрытой тревожности работает по принципу замещения: вместо прямого переживания тревоги человек переключается на другие активности или состояния. Это похоже на то, как организм может «отвлекаться» от физической боли, концентрируясь на другой деятельности.

Скрытая тревожность встречается существенно реже, чем открытая.

Также С.А. Озерова напоминает, что тревожность «может быть представлена в двух качественно определенных формах: адекватной и неадекватной тревожности» [36, с. 93].

Адекватная тревожность (или низкая) является естественной и адаптивной реакцией организма на потенциально опасные ситуации. Она выполняет защитную функцию, помогая человеку быть более внимательным и осторожным в сложных обстоятельствах. Эта форма тревожности возникает в ответ на реальные угрозы или стрессовые ситуации и способствует мобилизации ресурсов для их преодоления.

Неадекватная тревожность (или высокая) характеризуется чрезмерной, неконтролируемой реакцией на внешние стимулы. Она возникает даже в ситуациях, объективно не представляющих угрозы, и может проявляться в виде необоснованных страхов, постоянного беспокойства и напряженности.

Важно понимать, что эти категории не являются статичными и могут трансформироваться под влиянием различных факторов: жизненного опыта, воспитания, психологических травм и стрессовых ситуаций. Адекватная тревожность может перерасти в неадекватную при длительном воздействии травмирующих факторов или, наоборот, снизиться при успешной адаптации человека к стрессовым ситуациям.

Различные виды тревожности редко существуют изолированно. Так, ситуативная тревожность может усиливать личностную, а скрытая перерастать в открытую при достижении определенного порога напряжения. Важно понимать, что все виды тревожности находятся в постоянном взаимодействии, влияя друг на друга и формируя общую картину тревожного состояния личности.

Также существуют и другие виды тревожности. Так, Т.А. Смахина и А.С. Кубекова пишут, что «с 1950 года в мировой научной литературе появилось более 5000 статей и монографий по вопросам исследования тревожности как личностного свойства» [45, с. 139].

Понимание различных видов тревожности имеет важное прикладное значение для психологической практики. При работе с тревожными состояниями необходимо учитывать:

- комплексный характер проявления тревожности;
- взаимосвязь различных видов тревожности;
- индивидуальные особенности человека;
- специфику ситуации, провоцирующей тревогу.

Эффективная работа с тревожностью требует системного подхода, включающего как работу с ситуативными факторами, так и с личностными особенностями. Важно помнить, что каждый вид тревожности требует своего

подхода к коррекции, и может быть как полезным сигналом о необходимости изменений, так и серьезным препятствием на пути к полноценной жизни.

В заключение следует отметить, что тревожность – это не просто негативное состояние, а важный регулятор поведения и деятельности человека. Ее изучение с позиций различных научных дисциплин позволяет создать целостную картину этого феномена и разработать эффективные методы работы с тревожными состояниями, учитывающие их многофакторную природу.

1.2 Военнослужащие, вернувшиеся из зоны проведения специальной военной операции

24 февраля 2022 года указом президента Российской Федерации Путиным Владимиром Владимировичем началась специальная военная операция, которая продолжается по настоящее время с целью защиты жителей Донецкой и Луганской Народных Республик от непрекращающейся с 2014 года агрессии со стороны киевского режима, демилитаризации и денацификации Украины, купирование военных угроз Российской Федерации со стороны военно-политического блока НАТО.

В связи со сложившейся внешней политической обстановкой и началом специальной военной операции Н.Н. Горбенко и В.В. Затуливетер отмечают «прогрессивное возрастание количества военнослужащих, которые непосредственно участвуют в боевых действиях» [16, с. 48].

А.Г. Караяни говорит, что «специальная военная операция оставляет глубокий след в психике ее участников. Вездесущая опасность, неизвестность, неопределенность, внезапность наступления боевых событий, гибель и ранения боевых товарищей, участие в физическом уничтожении противника, высокая ответственность за результаты боевой работы, запредельная длительность сроков пребывания в зоне боевых действий, отрыв от родных и близких, резкое снижение уровня повседневного быта – эти и другие обстоятельства, действуя разрозненно и сочетано, накапливаясь до «критической массы», способны порождать у

военнослужащих и сотрудников боевой дистресс, вызывать боевую психическую травму, а позже, проявляться в различных неблагоприятных психологических последствиях клинического уровня» [25, с. 75].

Действительно наши бойцы, которые выполняют задачи на специальной военной операции, сталкиваются с большим количеством стресса. Так, А.Г. Караяни утверждает, что «специальная военная операция на Украине по обилию и разнообразию потенциально психотравматических событий не уступает мировым войнам. Она формирует психологически своеобразное пространство войны, насыщенное потенциально травмирующими событиями, оказывающими мощное влияние на психическое состояние и поведение участников боевых действий и, в значительном количестве случаев, вызывающими их боевую психическую травматизацию» [23, с. 236]. Такие военнослужащие представляют собой особую категорию людей, чьи жизни и судьбы претерпели значительные изменения. Их опыт на фронте оставляет неизгладимый след в их сознании.

Военнослужащие могут возвращаться с передовой с различными целями. Так, многие возвращаются с целью отпуска на краткосрочный период. Некоторые бойцы возвращаются домой после травм. В зависимости от тяжести ранений они могут находиться разное количество времени дома на реабилитации. Другие бойцы получают такие травмы, после которых они уже не смогут вернуться на передовую (потеря конечностей, жизненно важных органов и так далее). Так, Ю.М. Караяни утверждает, что «именно психологические последствия травмы являются наиболее драматическими и пролонгированными. Физическая боль постепенно проходит. Человек, так или иначе, адаптируется к жизнедеятельности в условиях снижения своих физических возможностей. Психологические же последствия, такие, как сомнения, чувство вины, злость на себя и окружающих, ощущение несправедливости, собственного бессилия в некоторых ситуациях могут сопровождать человека всю оставшуюся жизнь» [27, с. 36].

Вне зависимости от цели прибытия домой военнослужащим сложно вернуться к привычной жизни, но от нее во многом зависит насколько тяжело будет человеку адаптироваться к новым условиям. Однако, А.Г. Караяни приходит к

выводу, что «военнослужащим, как действующим в зоне специальной военной операции, так и возвращающимся в мирную жизнь требуется психологическая помощь в различных ее формах» [22, с. 27].

Тревожность может стать серьезной проблемой для многих бойцов. Сложные эмоции, воспоминания о пережитых событиях и чувство вины за потерю товарищей могут затруднять процесс интеграции в общество.

Многие из военнослужащих сталкиваются с трудностями адаптации, пытаясь вернуть себе прежнюю идентичность. Военные психологи, говорят о том, что «боевую психическую травму получают все без исключения. Она возникает при любой угрозе потери жизни. Обстрел, угроза обстрела, кому-то порой достаточно просто увидеть трупы – все, что так или иначе связано со смертью, наносит человеку психологическую травму» [9]. Психологические травмы, пережитые на фронте, могут оказывать длительное воздействие.

Н.А. Попкова пишет, что «травмирующие события, связанные с участием в боевых действиях, отличаются особой тяжестью, так как в отличие от других стрессовых ситуаций, пережитая военнослужащим, побывавшим на передовой, травма имеет отдаленные долгосрочные последствия» [40, с. 286].

Главный психотерапевт Ленинградской области Анастасия Трещевская говорит о том, что у участников специальной военной операции прослеживается «декомпенсация в виде пессимистичного настроения, тревожности, снижения способности радоваться и вообще испытывать положительные эмоции. Как следствие может формироваться зависимость к алкоголю, как попытка справиться с напряжением» [43].

Психолог Пермского края Елена Карпова утверждает, что «участники специальной военной операции сталкиваются с множеством психологических трудностей, преодоление которых требует не только времени, но и глубокого внутреннего переосмысления. Одной из центральных тем, сопровождающих адаптацию к гражданской жизни, является переоценка ценностей как тех, что формировались до специальной военной операции, так и тех, что зародились непосредственно в условиях военной реальности» [3].

Важно отметить, что не все военнослужащие испытывают одинаковые реакции на свой опыт. Каждый из них уникален, и их восприятие событий может сильно различаться. Некоторые могут испытывать гордость за выполненный долг, в то время как другие могут чувствовать себя изолированными и непонятыми. Это разнообразие реакций подчеркивает необходимость индивидуального подхода к каждому случаю, чтобы помочь военнослужащим справиться с их переживаниями.

Поддержка со стороны семьи, друзей и общества играет ключевую роль в процессе реинтеграции. Открытые разговоры о пережитом опыте, понимание и готовность выслушать могут существенно облегчить бремя, которое несут с собой военнослужащие. Психологическая помощь, включая терапию и группы поддержки, может стать важным инструментом в их восстановлении.

Общество, в свою очередь, должно осознавать важность поддержки этих людей. Признание их заслуг и понимание их переживаний не просто дань уважения, но и необходимость для их успешной реинтеграции. Важно создать условия, при которых военнослужащие смогут не только адаптироваться к мирной жизни, но и найти свое место в ней. Образование, профессиональная подготовка и психологическая поддержка, все это играет ключевую роль в процессе возвращения из зоны специальной военной операции.

1.3 Психологические последствия участия в боевых действиях

Е.Г. Чуканов и А.А. Благинин говорят о том, что «война представляет собой крайне стрессогенное и травматическое событие в жизни человека. Она ставит индивида перед лицом смертельной опасности, заставляет кардинально пересмотреть систему ценностей и в корне меняет психику» [54, с. 312].

А.Г. Караяни и И.В. Сыромятников утверждают, что «война является самым суровым и жестоким испытанием человеческого духа, его нравственных устоев, силы воли и тела. Можно утверждать совершенно определенно – никакая самая

трагическая из известных природных и техногенных катастроф по мощи своего психологического воздействия на людей не сравнима с войной» [26, с. 172].

М.Г. Барина отмечает, что «изменения происходят на всех уровнях: психологическом, физиологическом, социально-психологическом. Боевая обстановка способствует формированию новых способов реагирования, обеспечивающих выживание» [6, с. 74-75].

А.Г. Караяни утверждает, что «абсолютно бесстрашных психически здоровых людей не бывает. По оценкам экспертов около 90% военнослужащих в бою испытывают сильный страх» [24, с. 17].

А.А. Горина отмечает, что «более 45 % участников имеют глубокие психологические проблемы и не могут приспособиться в дальнейшем в социуме. По данным российских специалистов, в профессиональной психологической помощи нуждается от 40 до 80 % военнослужащих, осуществлявших боевые задачи. До 25 % личного состава (бывших военнослужащих), нуждается в реабилитационных мероприятиях с целью предотвращения постстрессовых воздействий» [17, с. 27-28]. Также Л.В. Грачева и В.А. Сергеев утверждают, что «лица, находившиеся в ситуации боевого стресса и перенесшие боевую психическую травму умеренной выраженности, имеют высокую вероятность развития в отдаленном периоде психической патологии непсихотического спектра, основу которой составляют ряд невротических синдромов (астено-невротический, астено-депрессивный, тревожно-депрессивный и тревожно-фобический), проявляющихся в рамках патологического развития личности» [18, с. 33].

Военные действия не просто историческое событие или политическая категория, а прежде всего глубоко травмирующее явление, оставляющее неизгладимый след в психике каждого, кто оказался вовлечен в боевые действия. Особенно остро это воздействие испытывают на себе непосредственные участники военных конфликтов, чья психика подвергается беспрецедентному давлению экстремальных условий. Так, В.А. Абрамов и О.Н. Голоденко выделяют следующий ряд факторов пребывания в условиях военного конфликта:

- «ясно осознаваемое чувство угрозы для жизни, так называемый биологический страх смерти, ранения, боли, инвалидизации;
- ни с чем не сравнимый стресс, возникающий у непосредственного участника боевых действий;
- наряду с этим появляется психоэмоциональный стресс, связанный с гибелью товарищей по оружию или с необходимостью убивать;
- воздействие специфических факторов боевой обстановки (дефицит времени, ускорение темпов действий, внезапность, неопределенность, новизна);
- невзгоды и лишения (нередко отсутствие полноценного сна, дефицит воды и питания);
- необычный для участника войны климат и рельеф местности (гипоксия, жара, повышенная инсоляция» [1, с. 50].

И.В. Пароньянц и С.С. Дулида высказываются о психологии военнослужащих, участвующих в военных конфликтах следующим образом: «боевая обстановка по уровню экстремальности превосходит другие чрезвычайные ситуации. В случае обстоятельств, несущих прямую угрозу жизни, человек действует согласно эволюционному механизму – инстинкту самосохранения. Военнослужащий, исполняя свой воинский долг, продолжает выполнять боевые задачи и действует вопреки врожденному регулятору поведения. Для того чтобы выжить в подобной обстановке со столь высоким уровнем экстремальности, организм и психика человека вынуждены перестроиться коренным образом. На помощь приходит уникальный приспособительный механизм – стресс. Стресс-факторы боя вызывают боевой стресс, который, в свою очередь, помогает преодолевать предельные как физические, так и психологические нагрузки и в целом мобилизует ресурсы выживания. По мере приобретения опыта в боевой обстановке у военнослужащего формируется определенный способ реагирования, обеспечивающий выживание в бою. Однако в постэкстремальный период, в особенности при возвращении к мирной жизни, механизмы стрессового реагирования не позволяют быстро и

бесконфликтно вернуться к обычным условиям жизнедеятельности, а также встроиться в систему социальных связей. Военнослужащий, наученный распознавать потенциальную опасность и угрозу, на похожий стимул или неожиданное движение, звук в небоевой обстановке может ответить защитным маневром. Из этого следует, что проблема выхода из войны не менее сложна, чем проблема вхождения в нее» [38, с. 78-79].

А.В. Ермолаева приходит к выводу, что «опосредованная угроза гораздо в большей степени может травмировать психику человека, поскольку эта угроза пока еще ожидается, а ее конкретные проявления еще не известны. При этом реакции всех людей на экстремальные воздействия носят, как правило, универсальный, типичный характер» [20, с. 71].

С.Н. Барыльник и А.О. Баркова утверждают, что «боевой стресс является атрибутом войны и важнейшим механизмом выживания человека, однако он существенно нарушает психическое здоровье индивида. Практически каждый участник боевых действий нуждается в оказании психологической поддержки» [7, с. 153].

Зарубежные и отечественные исследователи подразделяют факторы боевого стресса на:

- «профессиональные;
- ситуационно-психогенные (физические и социально-психологические);
- личностные (физиологические и индивидуально-психологические)» [49, с. 145].

О.Н. Голоденко, В.А. Абрамов и И.И. Пацкань пишут, что «стресс становится травматическим, когда результатом воздействия стрессора является нарушение в психической сфере, по аналогии с физическими нарушениями. В этом случае, согласно существующим концепциям, нарушается структура «самости», когнитивная модель мира, страдают аффективная сфера и неврологические механизмы, управляющие процессами научения» [15, с. 37].

Д.А. Палицын и И.А. Новикова приходят к выводу, что «психологическая травма, связанная со стрессом, возникающим при участии в боевых ситуациях, в

дальнейшем является одной из главных преград на пути успешной адаптации ветеранов к обычной жизни» [37, с. 372].

В.А. Абрамов, В.В. Мельниченко и Е.В. Бабура отмечают, что «непосредственной причиной травматического стресса является выраженная степень негативных переживаний и психического напряжения, являющихся результатом субъективного восприятия ситуации как насыщенной противоречиями, угрозами личной безопасности и невозможности принятия самостоятельного решения по ее преодолению» [2, с. 6].

Адаптационные механизмы психики военнослужащего работают на пределе возможностей. В боевой обстановке происходит мобилизация всех психологических резервов, позволяющая выполнять поставленные задачи. Так, В.Л. Глебов утверждает, что «сущность социально-психологических последствий участия офицера в боевых действиях заключается в их неразрывной взаимосвязанности и взаимовключенности во все психологические механизмы отреагирования личностью на воздействия стресс-факторов боевой обстановки» [12, с. 10]. Однако такая сверхнагрузка неизбежно приводит к истощению нервной системы и формированию специфических паттернов поведения.

Ю.Ю. Стрельникова утверждает, что «психические изменения после воздействия боевых стрессфакторов могут протекать по прогрессивному (физиологическому) и регрессивному (патологическому) направлениям, анализироваться с позиций психической нормы, пограничных или клинически выраженных расстройств» [49, с. 80].

Тревожность является закономерным следствием участия в боевых действиях. Ее проявления варьируются от легкой дезадаптации до тяжелых психических нарушений.

А.Л. Цветкова и И.Р. Муллагалеев связывают уровень психологического стресса как с «влиянием экстремальных факторов, так и рутинными психологическими особенностями военной службы, как внешними, так и внутренними детерминантами (состояние здоровья человека, постоянство его внутренней среды, резервные возможности организма, психологическая

подготовленность, воля, морально-волевые качества, эмоциональный настрой)» [53, с. 40].

Г.Н. Малюченко говорит о том, что «интенсивность переживания боевого стресса зависит от взаимодействия двух основных переменных – силы и длительности воздействия на психику комбатанта стрессогенных факторов и особенностей его реагирования на их воздействие» [33, с. 443].

При изучении динамики психического состояния военнослужащих в различные периоды боевых действий М.М. Решетников, А.Г. Маклаков, С.В. Чермянин и Е.Б. Шустов отметили, что «у подавляющего большинства нарушения не выходили за пределы психической нормы и были связаны с состоянием эмоциональной сферы, а именно с постоянным чувством тревоги, страха, подавленным настроением» [44, с. 19].

М.А. Генгер в ходе исследования поведения военнослужащих приходит к выводу, что «военнослужащие, участвовавшие в боевых действиях, характеризуются более высокой выраженностью личностной и реактивной тревожности» [11, с. 49].

Процесс реабилитации военнослужащих, вернувшихся из зоны боевых действий, требует комплексного подхода. Важно учитывать, что степень психологической дезадаптации может существенно различаться. Некоторым достаточно моральной поддержки близких, другим требуется профессиональная психотерапевтическая помощь.

Ю.Ю. Стрельникова связывает процесс реабилитации с мотивацией бойца на участие в боевых действиях. Так, автор приходит к выводу, что военнослужащие «с прогностически неблагоприятной мотивацией согласия на командировку в зону вооруженного конфликта имеют больше негативных последствий, чем лица с позитивной мотивацией к деятельности в экстремальных условиях» [47, с. 50]. Также автор считает, что «уровень предварительной подготовки к боевым действиям существенно влияет на характер ранних и отдаленных психологических последствий» [48, с. 22].

Понимание механизмов формирования травматического опыта и его влияния на психику позволяет разрабатывать эффективные методы помощи ветеранам боевых действий, помогая им вернуться к полноценной жизни в обществе. Так, Г.Н. Малюченко приходит к выводу, что «для профилактики деструктивных последствий боевого стресса требуется поэтапная и комплексная работа с личным составом воинских подразделений, включающая решение следующих задач:

- системную диагностику особенностей психофизиологического реагирования человека на боевой стресс;
- коррекцию эмоционального и интеллектуального реагирования на негативные факторы, сопутствующие военным событиям;
- практическое освоение эффективных способов саморегуляции эмоционально-волевой сферы;
- развитие умений адаптивного психофизиологического функционирования в условиях боевых действий» [33, с. 444].

Ю.И. Фомина и И.Л. Фельдман приходят к выводу, что «формирование психологической готовности к боевым действиям, связанной с мотивационными, регулятивными, когнитивными и коммуникативными процессами, повышает стрессоустойчивость и адаптацию военнослужащих в условиях боевых действий» [52, с. 69]. Также У.С. Алиев резюмирует, что «необходимо изучать особенности проявления стрессового расстройства у участников боевых действий, чтобы оказывать им своевременную квалифицированную психологическую помощь и способствовать их успешной адаптации в обществе» [4, с. 57].

В данной главе были рассмотрены теоретические предпосылки таких понятий как страх, тревога, тревожность, рассмотрена структура и составляющие понятия тревожность; рассмотрен процесс становления понятия и разные точки зрения авторов; рассмотрены виды тревожности; рассмотрена характеристика военнослужащих, участвующих в специальной военной операции; рассмотрены психологические последствия участия в военных действиях.

Глава 2 Практическое применение методов психологического сопровождения

2.1 Описание базы, выборки и методик исследования

Базой для проведения настоящего исследования послужила войсковая часть 21208, тактическое соединение специального назначения в составе Главного управления Генерального штаба Вооруженных сил Российской Федерации, расположенная в городе Тольятти. Эта воинская часть является одним из ключевых подразделений, задействованных в выполнении задач в зоне проведения специальной военной операции.

Войсковая часть 21208 обладает необходимой материально-технической базой и инфраструктурой для организации комплексного психологического сопровождения военнослужащих. Здесь функционируют специализированные кабинеты психологической помощи, а штат укомплектован квалифицированными военными психологами с опытом работы в условиях боевых действий. Данная база позволяет не только проводить диагностику психологического состояния военнослужащих, но и осуществлять последующую коррекционную работу, что делает ее оптимальным местом для реализации данного исследования.

Выборка исследования включала военнослужащих, непосредственно участвовавших в специальной военной операции и проходивших службу в составе войсковой части 21208 в количестве 20 человек в возрасте от 25 до 45 лет. Все участвовавшие в исследовании мужчины. В выборку вошли представители различных подразделений, а именно мотострелковые, инженерные и медицинские подразделения. Такая многопрофильность выборки обусловлена необходимостью изучения психологического состояния военнослужащих с различным функциональным статусом и характером боевой деятельности. Мотострелковые подразделения представляют основную ударную силу, сталкивающуюся с непосредственными боевыми действиями; инженерные подразделения обеспечивают техническую поддержку и обезвреживание опасных объектов;

медицинские подразделения оказывают неотложную помощь и сопровождают эвакуацию раненых. Таким образом, данная выборка отражает широкий спектр боевого опыта и стрессовых факторов, что позволяет получить более полное и объективное представление о психологическом состоянии военнослужащих после участия в специальной военной операции.

Для диагностики уровня тревожности и оценки психологического состояния военнослужащих были использованы три методики, каждая из которых обладает высокой научной обоснованностью:

Первая методика – методика Чарльза Спилбергера в адаптации Ю.Л. Ханина, которая позволяет дифференцировать ситуативную и личностную тревожность. Ситуативная тревожность отражает текущие эмоциональные реакции на конкретную ситуацию, в то время как личностная тревожность характеризует стабильные черты личности. Использование данной методики дает возможность комплексно оценить как временные стрессовые реакции, так и устойчивые психологические особенности военнослужащих.

Вторая методика – опросник Джеймса Тейлора в адаптации В.Г. Норакидзе, предназначенный для определения уровня личностной тревожности. Личностная тревожность отражает устойчивую склонность человека к тревожным переживаниям и является важным фактором в оценке его стрессоустойчивости и способности к адаптации в экстремальных условиях.

Третья методика – Шкала тревоги Аарона Бека, разработанная в 1988 году. Эта шкала направлена на выявление степени выраженности тревожных симптомов и широко применяется в клинической практике и военной психологии для оценки общего уровня тревожности. Она позволяет объективно измерить интенсивность переживаемого тревожного состояния, что важно для выявления лиц, нуждающихся в дополнительной психологической поддержке.

Выбор именно этих методик обусловлен их высокой валидностью, надежностью и возможностью всестороннего анализа тревожности, что является ключевым для разработки эффективных программ психологического

сопровождения военнослужащих, вернувшихся из зоны специальной военной операции.

2.2 Результаты констатирующего этапа

Приступить к эмпирическому исследованию в рамках настоящей работы было решено с предложением к группе испытуемых провести анкетирование по методу Ч.Д. Спилбергера для первичного выявления степени личностной и ситуативной тревожности. Бланк шкал для ответов содержит в себе 40 вопросов. Половина вопросов направлена на выявление ситуативной тревожности испытуемого респондента (то есть степени его обеспокоенности и опасений в данный конкретный момент времени). Вторая половина вопросов направлена на оценку личностной тревожности (то есть внутренне присущей, существующей достаточно длительное время характеристики психического состояния). Каждому испытуемому предлагается два бланка: один для показателей ситуативной тревожности, другой для измерения уровня личностной тревожности.

На основе ответов испытуемых присваиваются определенные баллы, которые затем суммируются для получения общего результата, позволяющего объективно определить уровень проявления тревожности.

При интерпретации показателей использовались следующие ориентировочные оценки тревожности: до 30 баллов – низкая тревожность, 31-44 балла – умеренная, 45 и более – высокая. Эта классификация помогает определить степень тревожности и необходимость поддержки.

Результаты обследования представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели проявления уровня тревожности по методу Ч.Д. Спилберга

Респонденты	Ситуативная тревожность			Личностная тревожность		
	баллы	%	уровень	баллы	%	уровень
1	38	63,3%	умеренная	36	60,0%	умеренная
2	28	46,7%	низкая	25	41,7%	низкая
3	42	70,0%	умеренная	40	66,7%	умеренная
4	45	75,0%	высокая	43	71,7%	умеренная
5	39	65,0%	умеренная	37	61,7%	умеренная
6	44	73,3%	умеренная	42	70,0%	умеренная
7	47	78,3%	высокая	45	75,0%	высокая
8	41	68,3%	умеренная	39	65,0%	умеренная
9	36	60,0%	умеренная	34	56,7%	умеренная
10	50	83,3%	высокая	46	76,7%	высокая
11	40	66,7%	умеренная	38	63,3%	умеренная
12	43	71,7%	умеренная	41	68,3%	умеренная
13	35	58,3%	умеренная	33	55,0%	умеренная
14	48	80,0%	высокая	44	73,3%	умеренная
15	37	61,7%	умеренная	35	58,3%	умеренная
16	43	71,7%	умеренная	40	66,7%	умеренная
17	39	65,0%	умеренная	37	61,7%	умеренная
18	46	76,7%	высокая	43	71,7%	умеренная
19	41	68,3%	умеренная	39	65,0%	умеренная
20	29	48,3%	низкая	27	45,0%	низкая
Средний процент по группе		62,13%	–	–	60,43%	–

Анализ результатов показывает, что у большинства военнослужащих выявлен умеренный уровень как ситуативной, так и личностной тревожности, что свидетельствует о наличии определенного уровня беспокойства, связанного с их текущим состоянием и внутренними психологическими особенностями.

Ситуативная тревожность: большинство респондентов (13 из 20) имеют показатели в диапазоне от 31 до 44 баллов, что соответствует умеренному уровню тревожности. Это свидетельствует о том, что в данный момент времени военнослужащие испытывают средний уровень беспокойства и напряжения, связанного с текущими обстоятельствами.

Личностная тревожность: аналогично, большинство испытуемых демонстрируют умеренный уровень личностной тревожности – устойчивой характеристики, отражающей склонность к тревожности в целом. Это говорит о том, что внутренние психологические особенности большинства военнослужащих характеризуются средней степенью тревожности.

Результаты уровня проявления тревожности по методу Ч.Д. Спилберга представлены на рисунке 1.

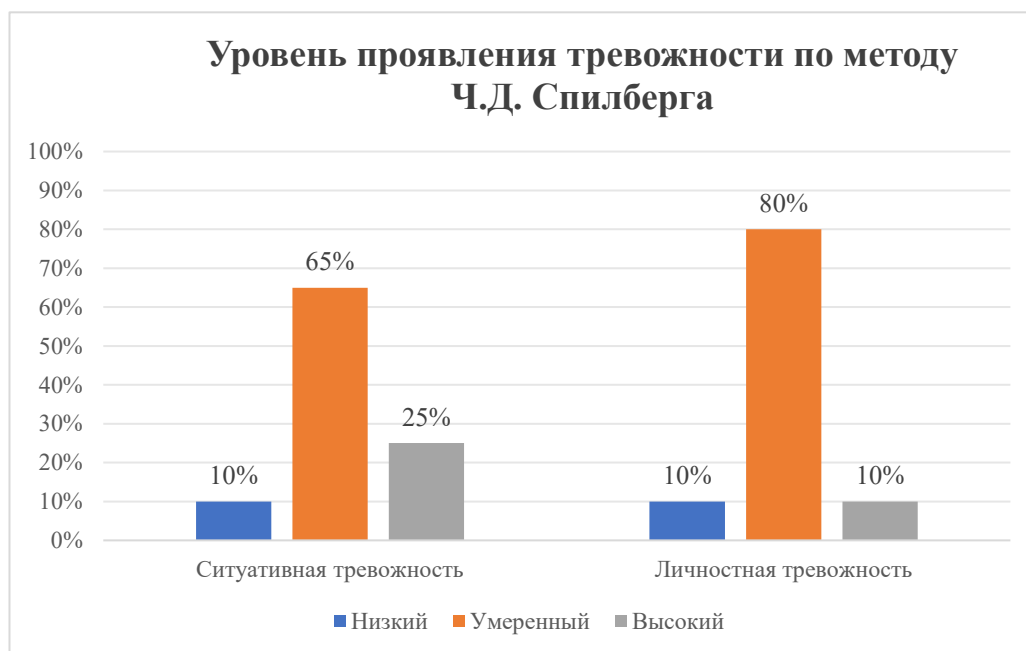


Рисунок 1 – Уровень проявления тревожности по Ч.Д. Спилбергу

Низкий уровень тревожности выявлен у респондентов № 2 и № 20, что соответствует поставленному условию и отражает более устойчивое психологическое состояние и успешную адаптацию к стрессовым факторам.

Высокий уровень ситуативной тревожности отмечен у 5 респондентов, что может указывать на выраженные стрессовые реакции, связанные с недавним опытом участия в специальной военной операции. Личностная тревожность в высокой зоне зафиксирована у меньшего числа участников, что говорит о том, что

у большинства испытуемых тревожность является скорее реактивной, чем устойчивой личностной характеристикой.

Следующим этапом нашего исследования стала комплексная оценка общего уровня тревожности у участников с использованием методики Шкалы Дж. Тейлор в адаптации В.Г. Норакидзе. Эта адаптированная методика представляет собой опросник из 60 утверждений, каждое из которых отражает различные аспекты тревожности. Адаптация методики В.Г. Норакидзе подразумевает учет культурных и психологических особенностей, а также оптимизацию формулировок и процедуры тестирования для повышения точности и достоверности результатов. Для удобства восприятия каждое утверждение напечатано на отдельной карточке.

Процедура проведения теста предусматривает, что испытуемый внимательно читает каждое утверждение и принимает решение, насколько оно соответствует его личному состоянию и ощущениям в данный момент времени. В зависимости от того, согласен он с содержанием утверждения или нет, карточка откладывается в сторону вправо (если согласен) или влево (если не согласен). Такой визуально и тактильно подкрепленный способ выбора позволяет не только повысить точность ответов, но и облегчает процесс самовыражения для респондентов.

Использование карточек способствует более осознанному восприятию вопросов и облегчает процесс тестирования. В итоге полученные данные позволяют определить общий уровень тревожности, а также выявить особенности эмоционального состояния каждого участника для дальнейшего анализа и рекомендаций.

Результаты обследования представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Показатели проявления уровня тревожности по методике Дж. Тейлора в адаптации В.Г. Норакидзе

Респонденты	Сумма баллов	Степень обеспокоенности, тревожности
1	38	высокий
2	4	низкий
3	37	высокий
4	45	очень высокий
5	36	высокий
6	30	средний (с тенденцией к высокому)
7	48	очень высокий
8	25	средний (с тенденцией к высокому)
9	22	средний (с тенденцией к высокому)
10	40	высокий
11	20	средний (с тенденцией к высокому)
12	41	очень высокий
13	18	средний (с тенденцией к высокому)
14	35	высокий
15	22	средний (с тенденцией к высокому)
16	15	средний (с тенденцией к низкому)
17	14	средний (с тенденцией к низкому)
18	38	высокий
19	12	средний (с тенденцией к низкому)
20	3	низкий
Соотношение степени тревожности	очень высокий (40-50 баллов)	15 %
	высокий (25-40 баллов)	30 %
	средний (с тенденцией к высокому) (15-25 баллов)	30 %
	средний (с тенденцией к низкому) (5-15 баллов)	15 %
	низкий (0-5 баллов)	10 %
Шкала лжи		35 %

Отобранные для проведения эксперимента военнослужащие продемонстрировали пять степеней обеспокоенности, тревожности и опасений. Для наглядности данные представлены на рисунке 2.

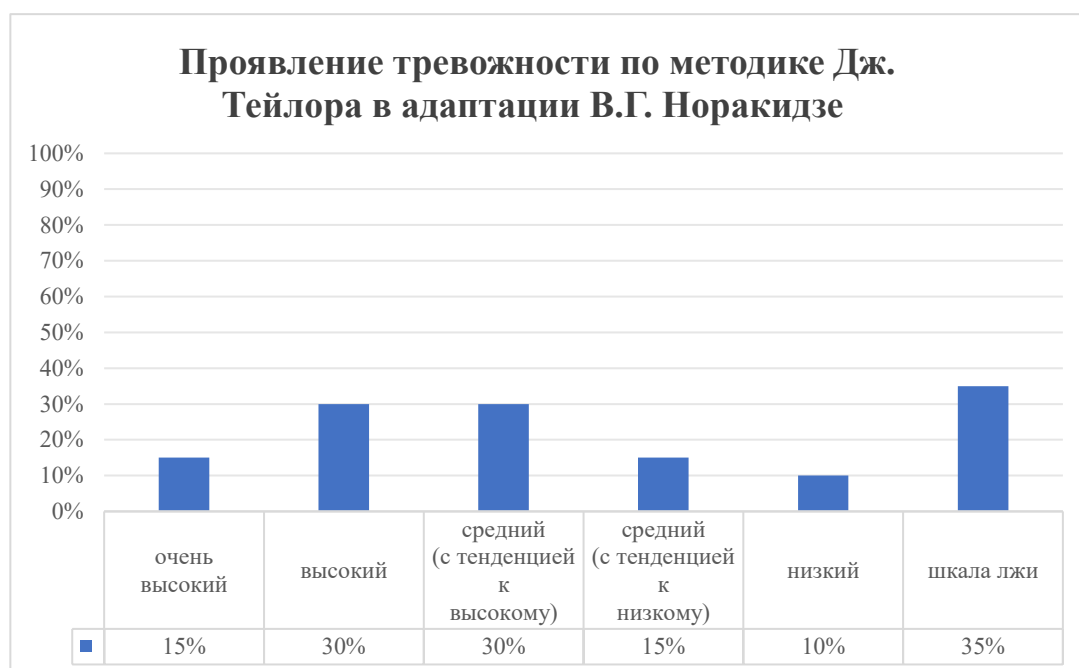


Рисунок 2 – Распределение группы по уровням проявления тревожности по методике Дж. Тейлор в адаптации В.Г. Норакидзе

15% участников имеют очень высокий уровень тревожности, что указывает на наличие выраженных признаков эмоционального напряжения у небольшой, но значимой части выборки. Высокий уровень тревожности выявлен у 30% респондентов, что свидетельствует о существенной группе с заметным уровнем тревожности, требующей внимания.

При этом большинство респондентов (45%) демонстрируют средний уровень тревожности – 30% с тенденцией к высокому и 15% с тенденцией к низкому уровню. Низкий уровень тревожности отмечен у 10% участников, что говорит о наличии в выборке лиц с минимальными проявлениями тревожности и устойчивым психологическим состоянием.

Следующим было обследование группы из 20 военнослужащих, проведенного с помощью Шкалы тревоги А. Бека. Для подсчета суммируются баллы: 0-9 – отсутствие тревоги, 10-21 – незначительный уровень тревоги, 22-35 – средняя выраженность тревоги, 36-63 – очень высокая тревога. Результаты обследования представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Показатели проявления уровня тревожности по методике шкалы тревоги А. Бека

Респонденты	Баллы	Уровень тревожности
1	20	Незначительный уровень тревоги
2	8	Отсутствие тревоги
3	23	Средняя выраженность тревоги
4	36	Очень высокая тревога
5	19	Незначительный уровень тревоги
6	21	Незначительный уровень тревоги
7	38	Очень высокая тревога
8	20	Незначительный уровень тревоги
9	18	Незначительный уровень тревоги
10	40	Очень высокая тревога
11	19	Незначительный уровень тревоги
12	21	Незначительный уровень тревоги
13	18	Незначительный уровень тревоги
14	36	Очень высокая тревога
15	18	Незначительный уровень тревоги
16	20	Незначительный уровень тревоги
17	19	Незначительный уровень тревоги
18	36	Очень высокая тревога
19	20	Незначительный уровень тревоги
20	7	Отсутствие тревоги

Анализ результатов по шкале тревожности Аарона Бека показывает, что среди 20 военнослужащих преобладают низкий и незначительный уровни тревоги. Для наглядности данные представлены на рисунке 3.

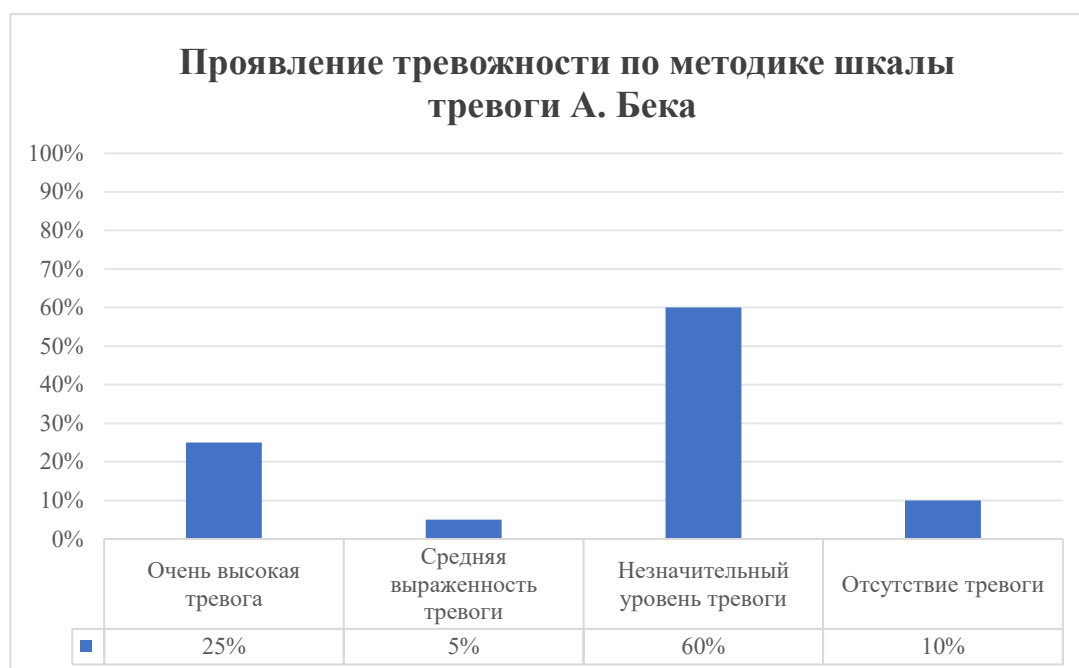


Рисунок 3 – Проявление тревожности по методике шкалы тревоги А. Бека

Данная картина свидетельствует о том, что большинство военнослужащих испытывают либо отсутствие тревоги, либо ее незначительное проявление, что соответствует относительной психологической устойчивости и адаптивности. Однако выделяется небольшая группа с очень высокой тревогой, что указывает на наличие выраженных эмоциональных затруднений и требует внимания со стороны специалистов.

Итак, сделаем промежуточные выводы.

В ходе констатирующего этапа исследования тревожности у группы из 20 военнослужащих применялись три методики: шкала Ч.Д. Спилбергера (ситуативная и личностная тревожность), шкала Дж. Тейлора (общий уровень тревожности) и шкала Аарона Бека (уровень тревоги).

По методике Спилбергера выявлено, что у большинства военнослужащих (13 из 20) наблюдается умеренный уровень как ситуативной, так и личностной тревожности, что отражает средний уровень беспокойства, связанный с текущими обстоятельствами и внутренними психологическими особенностями. Высокий уровень ситуативной тревожности отмечен у 5 участников, что может указывать

на реактивные стрессовые состояния, а высокий уровень личностной тревожности у меньшей части выборки, что говорит о преобладании реактивной тревожности над устойчивой.

Согласно шкале Дж. Тейлора, распределение по уровню тревожности достаточно сбалансировано: 15% имеют очень высокий уровень, 30% – высокий, 45% – средний (с тенденциями к высокому или низкому), и 10% – низкий уровень тревожности. Это подтверждает наличие как устойчивого эмоционального фона у большинства, так и выраженных тревожных состояний у значимой части выборки.

По шкале Аарона Бека большинство военнослужащих демонстрируют отсутствие или незначительный уровень тревоги (75%), средняя выраженность тревоги выявлена у одного участника, а очень высокая тревога – у 20%, что согласуется с результатами других методик и подтверждает наличие подгруппы с выраженными эмоциональными трудностями.

Таким образом, комплексный анализ данных констатирующего этапа показывает, что в исследуемой группе преобладает умеренный уровень тревожности, характерный для адаптивного состояния в условиях повышенного стресса. Вместе с тем, выделяется небольшая, но значимая часть военнослужащих с высоким и очень высоким уровнем тревожности, требующая дальнейшего внимания и психологической поддержки.

Данные результаты создают основу для дальнейших этапов исследования, направленных на выявление факторов, влияющих на тревожность, и разработку рекомендаций по ее коррекции.

2.3 Результаты контрольного этапа

На основании результатов констатирующего этапа исследования, выявивших преимущественно умеренный уровень ситуативной и личностной тревожности у большинства военнослужащих, а также наличие небольшой подгруппы с высоким и очень высоким уровнем тревожности, предлагается

следующая корректирующая методика снижения уровня тревожности для данной группы:

- групповой тренинг (организация группового занятия, направленного на развитие коммуникативных навыков, повышение уверенности в себе и формирование поддержки среди военнослужащих);
- психологическая поддержка и сопровождение (обеспечение доступности психологической помощи для военнослужащих с высоким и очень высоким уровнем тревожности);
- обратная связь и оценка эффективности (проведение повторного обследования с использованием методик Ч.Д. Спилбергера, Шкалы Дж. Тейлор и шкалы А. Бека на этапах коррекции для оценки динамики тревожности).

Данная комплексная методика направлена на снижение тревожности путем сочетания психологической поддержки и мониторинга эмоционального состояния.

Далее представлена разработанная программа группового тренинга по снижению тревожности для военнослужащих (группа из 20 человек).

Цель тренинга: снижение уровня ситуативной и личностной тревожности, развитие навыков саморегуляции и психологической устойчивости в стрессовых условиях.

Общие характеристики тренинга:

- продолжительность: 8 занятий по 90 минут (1,5 часа) с интервалом 1 раз в неделю;
- количество участников: 20 человек;
- формат: интерактивные занятия с элементами психообразования, практические упражнения, групповые дискуссии.

Структура и содержание занятий:

Занятие 1. Введение. Ознакомление и формирование группы:

- цели и задачи тренинга, правила работы в группе (конфиденциальность, уважение, активное участие);

- знакомство участников, создание атмосферы доверия;
- введение в понятие тревожности: что такое тревога, виды тревожности, влияние на поведение и здоровье;
- первичная оценка тревожности (короткий опрос/самооценка);
- практика: простые дыхательные упражнения для снижения напряжения.

Занятие 2. Осознание тревожных реакций и их механизмов:

- обсуждение симптомов тревоги: физические, когнитивные, эмоциональные;
- модель тревожной реакции (триггер – мысли – чувства – поведение));
- введение в когнитивный подход: влияние мыслей на тревогу;
- практика: выявление тревожных автоматических мыслей (техника «дневник мыслей»);
- упражнения на групповое обсуждение и обмен опытом.

Занятие 3. Техники саморегуляции и релаксации:

- обзор методов снижения тревожности: дыхательные техники, прогрессивная мышечная релаксация, визуализация;
- практическое освоение дыхательной техники «дыхание по квадрату»;
- практика прогрессивной мышечной релаксации (пошаговое напряжение и расслабление мышц);
- обсуждение ощущений, закрепление навыков для самостоятельного применения.

Занятие 4. Когнитивная реструктуризация:

- объяснение принципов изменения иррациональных мыслей;
- техника «спор с тревожной мыслью»: как оспаривать и заменять негативные убеждения;
- практическое упражнение в парах или малых группах: выявление и изменение тревожных мыслей;
- ролевая игра: отработка новых адаптивных стратегий мышления.

Занятие 5. Стресс-менеджмент и развитие устойчивости:

- понятие стресс-менеджмента, его значение для военнослужащих;

- обзор стратегий преодоления стресса: активные и пассивные;
- формирование навыков постановки реалистичных целей и планирования;
- практика: разработка индивидуальных планов действий в стрессовых ситуациях;
- обсуждение способов поддержки друг друга в группе.

Занятие 6. Медитация и техники осознанности

- введение в практики осознанности: понятие, польза, научные данные;
- практика базовой медитации на дыхание;
- осознание настоящего момента и принятие эмоций без оценки;
- упражнения на развитие внимательности в повседневной жизни;
- техника «Сканирование тела» для выявления и снятия напряжения, возникающего в ходе службы;
- обсуждение опыта и возможных трудностей.

Занятие 7. Физические упражнения и дыхательная гимнастика

- роль физической активности в снижении тревожности и улучшении настроения;
- обзор простых физических упражнений, доступных в условиях службы;
- практика дыхательной гимнастики (дыхание с удлиненным выдохом);
- совместная разминка;
- выполнение простых физических упражнений;
- обсуждение способов интеграции физической активности в ежедневный распорядок.

Занятие 8. Итоги и закрепление навыков:

- обзор пройденного материала, обсуждение изменений в восприятии тревоги;
- повторное самооценивание уровня тревожности (сравнение с начальным);
- разработка индивидуальных планов дальнейшей работы над тревожностью;
- обратная связь участников, ответы на вопросы;

– рекомендации по самостоятельной работе и поддержанию психологического здоровья.

Между занятиями участникам рекомендовалось вести дневник тревожных мыслей и применять освоенные техники релаксации.

Данная программа была ориентирована на развитие практических навыков саморегуляции, что способствует устойчивому снижению тревожности и улучшению психологического состояния военнослужащих.

После завершения программы психологической коррекции, включающей групповой тренинг, индивидуальную поддержку и регулярное применение техник саморегуляции, была проведена повторная оценка уровня тревожности у той же группы из 20 военнослужащих с использованием тех же трех методик: шкалы Ч.Д. Спилбергера, шкалы Дж. Тейлора (в адаптации В.Г. Норакидзе) и шкалы тревожности А. Бека.

Целью повторного обследования было выявление динамики изменений и оценка эффективности проведенной коррекционной работы.

Повторное анкетирование по методике Ч.Д. Спилбергера показало снижение как ситуативной, так и личностной тревожности у большинства участников. Данные представлены в таблице 4.

Анализ данных свидетельствует о значительном снижении среднего уровня ситуативной тревожности с 62,13% до 47,5%, а личностной тревожности – с 60,43% до 45,1%.

Таблица 4 – Показатели уровня тревожности по методу Ч.Д. Спилбергера после программы коррекции

Респонденты	Ситуативная тревожность			Личностная тревожность		
	баллы	%	уровень	баллы	%	уровень
1	28	46,7%	низкая	26	43,3%	низкая
2	22	36,7%	низкая	20	33,3%	низкая
3	33	55,0%	умеренная	30	50,0%	умеренная
4	35	58,3%	умеренная	33	55,0%	умеренная

Продолжение таблицы 4

Респонденты	Ситуативная тревожность			Личностная тревожность		
	баллы	%	уровень	баллы	%	уровень
5	29	48,3%	низкая	27	45,0%	низкая
6	32	53,3%	умеренная	31	51,7%	умеренная
7	34	56,7%	умеренная	30	50,0%	умеренная
8	28	46,7%	низкая	26	43,3%	низкая
9	25	41,7%	низкая	23	38,3%	низкая
10	36	60,0%	умеренная	34	56,7%	умеренная
11	27	45,0%	низкая	25	41,7%	низкая
12	31	51,7%	умеренная	29	48,3%	умеренная
13	24	40,0%	низкая	22	36,7%	низкая
14	33	55,0%	умеренная	30	50,0%	умеренная
15	26	43,3%	низкая	24	40,0%	низкая
16	30	50,0%	умеренная	28	46,7%	низкая
17	28	46,7%	низкая	26	43,3%	низкая
18	34	56,7%	умеренная	31	51,7%	умеренная
19	29	48,3%	низкая	27	45,0%	низкая
20	21	35,0%	низкая	19	31,7%	низкая
Средний процент по группе		47,5%	–	–	45,1%	–

Полученные результаты свидетельствует о существенном уменьшении как временных, ситуативных проявлений тревоги, связанных с конкретными стрессовыми факторами, так и устойчивых личностных характеристик тревожности, которые влияют на восприятие и реагирование на стрессовые ситуации.

Переход большинства военнослужащих из категории высокого и очень высокого уровня тревожности в диапазон умеренного и низкого уровня указывает на успешное снижение эмоционального напряжения и повышение психологической устойчивости.

Результаты уровня проявления тревожности по методу Ч.Д. Спилберга после программы коррекции представлены на рисунке 4.

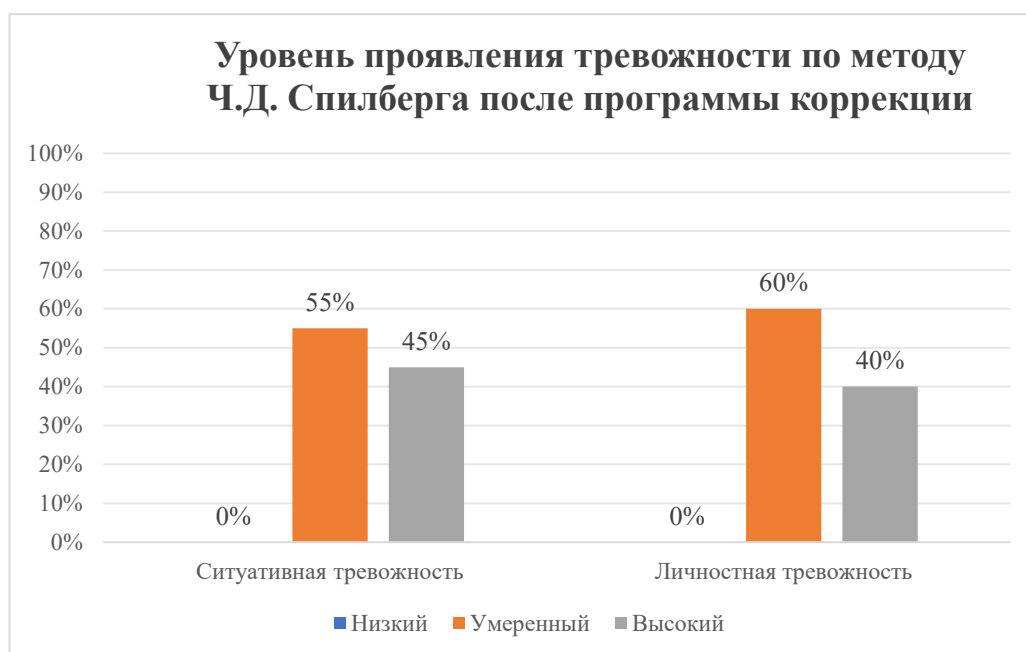


Рисунок 4 – Уровень проявления тревожности по Ч.Д. Спилбергу после программы коррекции

Таким образом, данные показывают существенное снижение тревожности, особенно выраженное в уменьшении числа военнослужащих с высоким уровнем тревожности (с 5 до 0 по ситуативной шкале и с 3 до 0 по личностной). Это свидетельствует о положительном эффекте проведенной коррекционной работы и улучшении психологического состояния участников.

Повторное тестирование по шкале Дж. Тейлора также продемонстрировало значительное снижение общего уровня тревожности. Данные представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Показатели уровня тревожности по методике Дж. Тейлора после программы коррекции

Респонденты	Сумма баллов	Степень обеспокоенности, тревожности
1	18	средний (с тенденцией к высокому)
2	4	низкий
3	20	средний (с тенденцией к высокому)
4	12	средний (с тенденцией к низкому)

Продолжение таблицы 5

Респонденты	Сумма баллов	Степень обеспокоенности, тревожности
5	13	средний (с тенденцией к низкому)
6	14	средний (с тенденцией к низкому)
7	23	средний (с тенденцией к высокому)
8	17	средний (с тенденцией к высокому)
9	16	средний (с тенденцией к высокому)
10	20	средний (с тенденцией к высокому)
11	15	средний (с тенденцией к низкому)
12	18	средний (с тенденцией к высокому)
13	14	средний (с тенденцией к низкому)
14	19	средний (с тенденцией к высокому)
15	13	средний (с тенденцией к низкому)
16	5	низкий
17	5	низкий
18	20	средний (с тенденцией к высокому)
19	10	средний (с тенденцией к низкому)
20	4	низкий
Соотношение степени тревожности после программы коррекции	очень высокий (40-50 баллов)	0 %
	высокий (25-40 баллов)	0 %
	средний (с тенденцией к высокому) (15-25 баллов)	45 %
	средний (с тенденцией к низкому) (5-15 баллов)	35 %
	низкий (0-5 баллов)	20 %
Шкала лжи		20 %

После программы коррекции военнослужащие продемонстрировали три степени обеспокоенности, тревожности и опасений. Для наглядности данные представлены на рисунке 5.



Рисунок 5 – Распределение группы по уровням проявления тревожности по методике Дж. Тейлора в адаптации В.Г. Норакидзе после программы коррекции

Отсутствие участников с высоким и очень высоким уровнем тревожности свидетельствует о значительном улучшении эмоционального состояния и снижении выраженности тревожных симптомов. Большинство участников сместились в категории среднего уровня с тенденциями к высокому или низкому. Уменьшение процента шкалы лжи свидетельствует о повышении достоверности и осознанности ответов.

Также было проведено повторное исследование военнослужащих по шкале тревожности Аарона Бека. Результаты представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Показатели проявления уровня тревожности по методике шкалы тревоги А. Бека после программы коррекции

Респонденты	Баллы	Уровень тревожности
1	15	Незначительный уровень тревоги
2	5	Отсутствие тревоги
3	17	Незначительный уровень тревоги
4	25	Средняя выраженность тревоги

Продолжение таблицы 6

Респонденты	Баллы	Уровень тревожности
5	14	Незначительный уровень тревоги
6	16	Незначительный уровень тревоги
7	28	Средняя выраженность тревоги
8	15	Незначительный уровень тревоги
9	14	Незначительный уровень тревоги
10	30	Средняя выраженность тревоги
11	13	Незначительный уровень тревоги
12	16	Незначительный уровень тревоги
13	12	Незначительный уровень тревоги
14	26	Средняя выраженность тревоги
15	14	Незначительный уровень тревоги
16	15	Незначительный уровень тревоги
17	13	Незначительный уровень тревоги
18	25	Средняя выраженность тревоги
19	14	Незначительный уровень тревоги
20	4	Отсутствие тревоги

Сравнение с исходными данными показывает значительное снижение числа военнослужащих с очень высокой тревогой (с 20% до 0%) и увеличение доли участников с незначительным уровнем тревоги (с 60% до 65%). Это подтверждает эффективность программы в снижении эмоционального напряжения и улучшении общего психоэмоционального состояния. Для наглядности данные представлены на рисунке 6.



Рисунок 6 – Проявление тревожности по методике шкалы тревоги А. Бека после программы коррекции

Для проведения статистического анализа с целью оценки значимости изменений уровней тревожности после программы коррекции, выполнен расчет парного t-теста (t-Стьюдента для зависимых выборок) для показателей по методике Ч.Д. Спилбергера, Дж. Тейлора в адаптации В.Г. Норакидзе и методике А. Бека так как получены данные для одних и тех же военнослужащих до и после программы коррекции.

После прохождения программы средний уровень ситуативной тревожности снизился на 11,85 баллов (среднее значение), что является статистически значимым ($t(19)=23,98$; $p < 0,001$).

Аналогично, личностная тревожность снизилась в среднем на 11,15 баллов, также статистически значимо ($t(19)=19,95$; $p < 0,001$).

По шкале Дж. Тейлора в адаптации В.Г. Норакидзе среднее снижение тревожности составило 7,85 баллов, что статистически значимо ($t(19) \approx 24,75$; $p < 0,001$).

По шкале Аарона Бека среднее снижение составило 18,45 баллов, также статистически значимо ($t(19) \approx 78,51$; $p < 0,001$).

Это подтверждает эффективность программы группового тренинга и коррекционной работы в снижении тревожности у военнослужащих.

Сопоставление данных до и после проведения программы психологической коррекции демонстрирует устойчивую тенденцию к снижению уровня тревожности у военнослужащих по всем трем примененным методикам. Значительное уменьшение количества участников с высоким и очень высоким уровнем тревожности, а также рост доли лиц с низким уровнем тревожности подтверждают эффективность комплексного подхода, включающего групповые тренинги и индивидуальные консультации.

Данные результаты свидетельствуют о том, что целенаправленная психологическая работа способствует не только снижению ситуативного беспокойства, но и влияет на личностные характеристики тревожности, улучшая устойчивость военнослужащих к стрессовым воздействиям. Это имеет важное практическое значение для повышения боеспособности и сохранения психического здоровья в условиях специальной военной операции.

В дальнейшем рекомендуется продолжать мониторинг эмоционального состояния военнослужащих и внедрять подобные программы на регулярной основе, а также адаптировать методы коррекции с учетом индивидуальных особенностей и специфики военной службы.

2.4 Рекомендации по улучшению психологического сопровождения военнослужащих, вернувшихся из зоны проведения специальной военной операции

На основе комплексного анализа результатов исследования, включающего диагностику уровней ситуативной и личностной тревожности у военнослужащих, а также оценку эффективности коррекционной программы, можно сформулировать ряд рекомендаций, направленных на повышение качества и результативности психологического сопровождения военнослужащих, вернувшихся из зоны специальной военной операции.

Во-первых, необходимо систематически внедрять комплексные программы психологической поддержки, которые объединяют групповые тренинги, индивидуальное консультирование и психообразовательные мероприятия. Групповые тренинги, построенные на принципах когнитивно-поведенческой терапии и включающие техники саморегуляции, релаксации, стресс-менеджмента и практики осознанности, показали высокую эффективность в снижении уровней тревожности. Они способствуют не только уменьшению эмоционального напряжения, но и развитию навыков адаптации к стрессовым ситуациям, формированию доверительных отношений внутри коллектива и укреплению социальной поддержки среди военнослужащих. Индивидуальная психологическая помощь должна быть ориентирована на военнослужащих с высоким и очень высоким уровнем тревожности, выявленных в ходе диагностики, и включать более глубокую работу с личностными особенностями и травматическим опытом.

Во-вторых, рекомендуется регулярное и систематическое проведение мониторинга психологического состояния военнослужащих с использованием валидных и адаптированных методик диагностики, таких как шкала Ч.Д. Спилбергера, шкала Дж. Тейлора в адаптации В.Г. Норакидзе и шкала тревожности А. Бека. Такой мониторинг позволит своевременно выявлять изменения в эмоциональном состоянии, определять группы риска и корректировать программы психологической поддержки в соответствии с актуальными потребностями личного состава. Важно обеспечить конфиденциальность и безопасность проведения диагностики, чтобы повысить достоверность получаемых данных и снизить уровень социальной стигматизации.

В-третьих, следует активно внедрять в практику психологического сопровождения методы развития стрессоустойчивости и навыков саморегуляции, включая дыхательные техники, прогрессивную мышечную релаксацию, когнитивную реструктуризацию и практики осознанности. Эти методы способствуют снижению физиологического и эмоционального напряжения, улучшению концентрации внимания и эмоциональной стабильности, что

особенно важно в условиях военной службы и повышенного стресса. Также рекомендуется включать в программу регулярные физические упражнения и дыхательную гимнастику, которые оказывают положительное влияние на психоэмоциональное состояние и общее самочувствие военнослужащих.

В-четвертых, для обеспечения устойчивого психологического здоровья необходимо создавать условия для постоянного и доступного психологического сопровождения в войсковых частях. Это включает организацию специализированных психологических кабинетов, повышение квалификации военных психологов, а также обучение командиров и офицеров основам психологической поддержки и распознаванию признаков тревожных и стрессовых состояний у подчиненных.

В-пятых, учитывая разнообразие функциональных обязанностей и боевого опыта военнослужащих, важно адаптировать программы психологической поддержки с учетом индивидуальных особенностей, характера выполняемых задач и специфики подразделений (мотострелковые, инженерные, медицинские).

Рекомендуется интегрировать психологическое сопровождение в общую систему подготовки и реабилитации военнослужащих, включая профилактические меры, направленные на предупреждение развития хронических тревожных и стрессовых расстройств. Для этого целесообразно развивать междисциплинарное взаимодействие между психологами, медиками и командным составом, а также внедрять инновационные методы и технологии в области военной психологии.

Реализация комплексного, системного и адаптивного подхода к психологическому сопровождению военнослужащих, основанного на регулярной диагностике, целенаправленной коррекции и профилактике тревожных состояний, способствует сохранению психического здоровья, повышению боеспособности и успешной социальной адаптации военнослужащих после участия в специальных военных операциях. Это имеет важное значение для обеспечения устойчивости и эффективности вооруженных сил в современных условиях.

Заключение

Психологическое благополучие военнослужащих, вернувшихся из зоны проведения специальной военной операции, является ключевым условием их успешной социальной адаптации, сохранения здоровья и дальнейшей профессиональной деятельности. Тревожность, возникающая в результате пережитых стрессовых и экстремальных ситуаций, способна существенно снижать качество жизни, нарушать межличностные отношения и препятствовать нормальной интеграции в гражданское общество. Именно поэтому своевременное выявление, диагностика и эффективная коррекция тревожных состояний являются важнейшими задачами психологического сопровождения военнослужащих.

В рамках данной бакалаврской работы были подробно рассмотрены теоретические аспекты тревожности, ее виды и проявления, а также особенности психологического состояния участников специальной военной операции. Особое внимание уделялось анализу факторов, способствующих развитию тревожности и другим психологическим последствиям боевых действий, что позволяет глубже понять специфику работы с данной категорией военнослужащих.

Практическая часть исследования включала эмпирическое изучение уровня тревожности у двадцати военнослужащих, вернувшихся из зоны специальной военной операции, с использованием проверенных психодиагностических методик Спилбергера, Тейлора и Бека. Полученные данные показали, что у большинства испытуемых наблюдается умеренный уровень тревожности. Однако в исследовании были также получены результаты, подтверждающие высокий уровень тревожности у некоторых испытуемых, что свидетельствует о необходимости проведения целенаправленной коррекционной работы. На основе анализа результатов была разработана комплексная программа психологической поддержки, включающая техники релаксации, когнитивно-поведенческие методы и групповую терапию.

Апробация данной программы продемонстрировала ее высокую эффективность: после прохождения коррекционных занятий у участников исследования наблюдалось значительное снижение уровня тревожности, улучшение эмоционального состояния и повышение способности к адаптации в социальной и профессиональной среде. Эти результаты подтверждают, что системное психологическое сопровождение является неотъемлемой частью процесса реабилитации и поддержки военнослужащих, помогая им справляться с последствиями боевого стресса и восстанавливать внутреннее равновесие.

Таким образом, проведенное исследование подтвердило важность и необходимость комплексного подхода к психологической поддержке военнослужащих, вернувшихся из зоны проведения специальной военной операции. Внедрение разработанных коррекционных программ в практику вооруженных сил позволит повысить устойчивость военнослужащих к стрессовым воздействиям, улучшить их качество жизни и боеспособность, а также снизить риски развития хронических психологических расстройств. Это, в свою очередь, способствует укреплению социальной стабильности и безопасности общества в целом.

В дальнейшем рекомендуется расширить исследования, увеличив выборку и включив дополнительные методы диагностики и коррекции, а также разработать рекомендации для психологов и командиров по организации эффективного психологического сопровождения военнослужащих на всех этапах службы и реабилитации. Такой системный подход обеспечит более глубокое понимание психологических потребностей военнослужащих и позволит своевременно реагировать на возникающие трудности, способствуя их успешной адаптации и полноценной жизни после участия в боевых действиях.

Список используемой литературы

1. Абрамов В. А., Голоденко О. Н. Особенности экзистенциальной исполненности при посттравматических стрессовых состояниях у военнослужащих // Журнал психиатрии и медицинской психологии. 2023. № 1(61). С. 50-58.
2. Абрамов В. А., Мельниченко В. В., Бабура Е. В. Посттравматические стрессовые расстройства, связанные с боевыми действиями, с позиций экзистенциально-гуманистического подхода // Журнал психиатрии и медицинской психологии. 2022. № 4(60). С. 5-19.
3. Адаптация к мирной жизни у бойцов СВО: вызовы и пути преодоления. URL: [https:// https://psyhotik.ru/article/70](https://psyhotik.ru/article/70) (дата обращения: 01.05.2025).
4. Алиев У. С. Индивидуально-психологические характеристики представителей высшего командного состава - участников боевых действий // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. 2019. № 2(37). С. 57-65.
5. Антошкина Е. А., Киселева Е.В. Сравнительная характеристика понятия «тревожность» // Молодой ученый года 2025: сборник статей XV Международного научно-исследовательского конкурса, Пенза, 08 января 2025 года. Пенза: Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г.Ю.), 2025. С. 177-180.
6. Баринова М. Г. Психологические особенности участников боевых действий после выполнения служебных задач в особых условиях // Актуальные проблемы психологии правоохранительной деятельности: концепции и технологии решения (Васильевские чтения - 2024): Материалы международной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 26–27 апреля 2024 года. Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский университет МВД РФ, 2024. С. 74-77.
7. Барыльник С. Н., Баркова А. О. Особенности проявления посттравматического стрессового расстройства у лиц, участвующих в боевых

действиях // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Естественные и технические науки. 2023. № 2-2. С. 151-154.

8. Бахметьева А. С. Психолого-педагогическая диагностика личностной и ситуативной тревожности обучающихся юношеского возраста // Педагогика и психология как ресурс развития современного общества: Сборник научных статей XIV Международной научно-практической конференции, Рязань, 12–14 октября 2023 года. Рязань: Индивидуальный предприниматель Коняхин Александр Викторович, 2023. С. 220-224.

9. Военный психолог рассказал про боевые психические травмы. URL: <https://www.mk.ru/social/2022/05/18> (дата обращения: 20.04.2025).

10. Воробьева М. И. Ситуативная и личностная тревожность студентов высших учебных заведений // Актуальные проблемы современного отечественного образования: материалы Всероссийской научно-практической конференции, Орел, 29–30 ноября 2023 года. Орел: Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева, 2024. С. 92-98.

11. Генгер М. А. Особенности личности военнослужащих, участвовавших в боевых действиях // Научно-информационный журнал Армия и общество. 2013. № 1(33). С. 46-50.

12. Глебов В. Л. Влияние социально-психологических последствий участия в боевых действиях на внутрисемейные отношения офицеров: автореферат дисс. ... канд. психол. наук. М., 2004. 21 с.

13. Глебов В. Л. Влияние социально-психологических последствий участия в боевых действиях на внутрисемейные отношения офицеров: автореферат дисс. ... канд. психол. наук. М., 2004. 21 с.

14. Годфруа Ж. Что такое психология: В 2-х т. Т. 2: Пер. с франц. М.: Мир, 1992. 376 с.

15. Голоденко О. Н., Абрамов В. А., Пацкань И. И. Изучение особенностей смысловой сферы у военнослужащих при посттравматическом стрессовом состоянии // Журнал психиатрии и медицинской психологии. 2023. № 1(61). С. 37-49.

16. Горбенко Н. Н., Затуливетер В. В. Особенности влияния участия в боевых действиях на психологическое состояние // Таврический научный Вестник. Педагогика и психология: сборник статей факультета психологии Института «Таврическая академия». Симферополь: Б. и., 2024. С. 47-55.
17. Горина А. А. Реабилитация сотрудников, принимавших участие в боестолкновениях, как необходимая составляющая полноценной жизни // Шаг в науку. 2017. № 4. С. 27-29.
18. Грачева Л. В., Сергеев В. А. Отдаленные последствия боевого стресса и боевой психической травмы – психиатрические и социально-психологические аспекты // Современные проблемы науки и образования. 2019. № 1. С. 33.
19. Джолбулакова Ч. А. Понятие тревожности // Вестник Бишкекского гуманитарного университета. 2013. № 3(26). С. 289-292.
20. Ермолаева А. В. Психологические особенности личности военнослужащего – участника боевых действий // Психологическая наука и образование www.psyedu.ru. 2013. № 1. С. 71-80.
21. Звенигородская М. А. Тревожность в современном обществе: определение, значение и влияние данного феномена на поведение людей // Молодой ученый. 2020. № 4(294). С. 256-258.
22. Караяни А. Г. О системном подходе к психологической реабилитации участников боевых действий // Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности. 2023. № 13. С. 26-34.
23. Караяни А. Г. Посттравматический рост у участников боевых действий: есть повод для оптимизма // Человеческий капитал. 2024. № 8(188). С. 236-244.
24. Караяни А. Г. Психологическая реабилитация участников боевых действий (Психология боевого стресса и стресс-менеджмента) / М.: Военный университет Министерства обороны, 2018. 152 с.
25. Караяни А. Г. Психологические последствия участия в боевых действиях: «не птсром единым» // Российский военно-психологический журнал. 2023. № 2(2). С. 75-83.

26. Караяни А. Г., Сыромятников И. В. Военная психология: учебник для специалистов психологической работы Вооруженных Сил Российской Федерации. М.: ВУ, 2016. 500 с.
27. Караяни Ю. М. Социально-психологическая модель реабилитации инвалидов боевых действий. М.: Военный университет, 2015. 132 с.
28. Каризская Д. П., Никулина И. В. Психологические подходы к пониманию тревожности // Человек в информационном обществе: Сборник материалов второй международной научно-практической конференции, посвященной десятилетию науки и технологий в Российской Федерации, Самара, 26–28 апреля 2023 года. Самара: Самарский национальный исследовательский университет им. акад. С.П. Королева, 2023. С. 715-719.
29. Коноводов А. А. Новые направления исследования тревожности: автореферат дисс. ... канд. психол. наук. М., 2011. 89 с.
30. Коноводов А. А. Новые направления исследования тревожности: автореферат дисс. ... канд. психол. наук. М., 2011. 89 с.
31. Кулешова Ю. В., Мешкова С. С. Диагностика уровня ситуативной и личностной нервно-психической тревожности и напряженности у студентов 1-2 курсов бакалавриата // Актуальные проблемы современной России: психология, педагогика, экономика, управление и право: Сборник научных трудов, Москва, 22–23 ноября 2023 года. Москва: Московский психолого-социальный университет, 2023. С. 140-145.
32. Левитов Н. Д. Психическое состояние беспокойства, тревоги // Вопросы психологии. 1999. № 1. С. 34-42.
33. Малюченко Г. Н. Проблемы и пути комплексной проработки последствий боевого стресса и боевых травм // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика. 2023. Т. 23, № 4. С. 438-444.
34. Матвиенко М. Д. Оценка ситуативной тревоги и личностной тревожности у учащихся десятых классов разного профиля гимназии города Воронежа // Психическое здоровье. 2022. Т. 17, № 7. С. 61-67.

35. Мисунов С. Н. Понятие тревожности // Вестник науки. 2021. Т. 1, № 2(35). С. 17-20.
36. Озерова С. А. Коррекционно-развивающая работа с тревожными детьми // Вестник Московского государственного областного гуманитарного института. Серия: Педагогика и психология. 2012. № 2. С. 93-98.
37. Палицын Д. А., Новикова И. А. Эмоциональный компонент профессионального здоровья военнослужащих, с опытом участия в боевых действиях // Психология и современный мир. Субъект жизнедеятельности в современном обществе: материалы Всероссийской научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых с международным участием, Архангельск, 25 апреля 2024 года. Архангельск: Северный (Арктический) федеральный университет им. М.В. Ломоносова, 2024. С. 371-375.
38. Пароньянц И. В., Дулида С. С. Анализ психологических последствий участия военнослужащих в боевых действиях // Вестник психологии и педагогики Алтайского государственного университета. 2024. № 1. С. 77-92.
39. Петрова Е. А., Назаренко В. В. Выраженность ситуативной и личностной тревожности у студентов вуза с ОВЗ и инвалидностью в период пандемии // Консультативная психология и психотерапия. 2021. Т. 29, № 2(112). С. 48-61.
40. Попкова Н. А. Психологические особенности проявления посттравматического стрессового расстройства у участников боевых действий // Молодой ученый. 2023. № 48(495). С. 286-288.
41. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. 304 с.
42. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. М.: «Питер», 2009. 143 с.
43. Психотерапевт рассказала о работе с бойцами, вернувшимися со спецоперации. URL: <https://ria.ru/20230415> (дата обращения: 28.04.2025).

44. Решетников М. М., Маклаков А. Г., Чермянин С. В., Шустов Е. Б. Проблема прогнозирования психологических последствий локальных конфликтов // Психологический журнал. 1998. Т. 19, № 2. С. 15-26.
45. Смахтина Т. А., Кубекова А. С. Теоретический анализ к понятию «тревожность» // Актуальные научные исследования в современном мире. 2021. № 10-4(78). С. 138-140.
46. Смахтина Т. А., Кубекова А. С. Теоретический анализ к понятию «тревожность» // Актуальные научные исследования в современном мире. 2021. № 10-4(78). С. 138-140.
47. Стрельникова Ю. Ю. Мотивация участия в боевых действиях и ее влияние на выраженность психологических последствий // Медико-биологические и социально-психологические проблемы безопасности в чрезвычайных ситуациях. 2013. № 3. С. 45-50.
48. Стрельникова Ю. Ю. Психологические последствия участия в вооруженных конфликтах (на примере сотрудников органов внутренних дел): автореферат дисс. ... канд. психол. наук. Санкт-Петербург, 2005. 23 с.
49. Стрельникова Ю. Ю. Системно-динамический подход к оценке психологических последствий боевого стресса // Медико-биологические и социально-психологические проблемы безопасности в чрезвычайных ситуациях. 2014. № 4. С. 79-90.
50. Стрельникова Ю. Ю. Типы адаптационного стрессового реагирования и изменений личности комбатантов в отдаленном периоде возвращения к мирной жизни // Вестник Российской Военно-медицинской академии. 2014. № 2(46). С. 145-153.
51. Финогенко Е. А. Соотношение ситуативной и личностной тревожности у больных с последствиями острого нарушения мозгового кровообращения // Образовательная система: структурные преобразования и перспективные направления развития научной мысли: сборник научных трудов. – Казань: ООО «СитИвент», 2019. С. 372-377.

52. Фомина Ю. И., Фельдман И. Л. Психологическая подготовка как способ повышения психической устойчивости военнослужащих -участников боевых действий // Мир науки. Педагогика и психология. 2020. Т. 8, № 6. С. 69.

53. Цветкова А. Л., Муллагалеев И. Р. Психологическая инкапсуляция военнослужащих -участников боевых действий и ее преодоление // Актуальные проблемы военной психологии: теория и практика: Материалы XIII итоговой международной военно-научной конференции, Москва, 25 августа 2023 года. М.: ООО «Издательство «Спутник+», 2023. С. 39-42.

54. Чуканов Е. Г., Благинин А. А. Особенности психического здоровья и жизнестойкости (жизнеспособности) комбатантов на разных стадиях жизненного пути // Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина. 2024. № 2. С. 310-328.

55. Шашкова Н. Н., Апушкина К.Н. Понятие «тревожности» и ее виды // Перспективы развития науки и образования: Материалы Международной (заочной) научно-практической конференции, Нефтекамск, 29 марта 2023 года / Под общей редакцией А.И. Вострецова. Нефтекамск: Научно-издательский центр «Мир науки» (ИП Вострецов Александр Ильич), 2023. С. 183-189.

56. Щербатых Ю. В. Методики диагностики тревоги и тревожности - сравнительная оценка // Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири. 2021. № 2. С. 85-104.