

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 Взаимосвязь выраженности чувства вины и ведущих копинг-стратегий

Обучающийся _____ Е.Ф. Карху _____
(Инициалы Фамилия) (личная подпись)

Руководитель канд. пед. наук, доцент И.Н. Григорьева
(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Аннотация

Бакалаврскую работу выполнил: Е.Ф. Карху. Тема работы: «Взаимосвязь выраженности чувства вины и ведущих копинг-стратегий».

Научный руководитель: И. Н. Григорьева, к.пед.н, доцент

Цель исследования – выявить характер и направленность взаимосвязей между чувством вины и выбором копинг-стратегий у военнослужащих, а также описать сопряжённые эмоциональные состояния (депрессия, тревожность, стресс, симптомы ПТСР).

Объект исследования – чувство вины и копинг-стратегии как психологические феномены в структуре совладающего поведения военнослужащих.

Предмет исследования – взаимосвязь выраженности чувства вины и ведущих копинг-стратегий у военнослужащих-участников боевых действий.

Методы исследования – анализ и обобщение научной литературы; тестирование с использованием психодиагностических методик (TOSCA, шкала вины Е.П. Ильина, DASS-21, PCL-5, WCQ); статистическая обработка данных (описательные показатели, корреляционный и регрессионный анализ).

Краткие выводы по бакалаврской работе: у большинства военнослужащих выявлен высокий уровень вины, который тесно связан с депрессией, тревожностью, стрессом и симптомами ПТСР. В копинге сочетаются как конструктивные стратегии (самоконтроль, планирование), так и дезадаптивные (избегание). Умеренная вина выполняет адаптивную функцию, но избыточная становится фактором дезадаптации.

Практическая значимость работы заключается в том, что её результаты могут быть использованы для диагностики рисков дезадаптации у военнослужащих, планирования психологической помощи и разработки рекомендаций для психологической службы.

Структура и объём работы. Работа состоит из введения, 2-х разделов, заключения, списка литературы из 50 источников и 4 приложений. Общий объём работы, без приложений, 73 страницы машинописного текста, включая таблицы – 16, рисунки – 12.

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретические подходы к пониманию взаимосвязи выраженности чувства вины и ведущих копинг-стратегий у военнослужащих-участников боевых действий.....	9
1.1 Понятие копинг-стратегии в трудах современных исследователей.....	9
1.2 Философско-психологические основы понимания вины и особенности проявления и переживания чувства вины.....	16
1.3 Стрессовый характер профессиональной деятельности военнослужащего и особенности психических состояний военнослужащих-участников боевых действий	27
Глава 2 Эмпирическое исследование взаимосвязи выраженности чувства вины и ведущих копинг-стратегий у военнослужащих-участников боевых действий.....	33
2.1 Организация и методика проведения исследования.....	33
2.2 Анализ результатов диагностики копинг-стратегий и выраженности чувства вины у военнослужащих.....	39
2.3 Математико-статистический анализ взаимосвязи выраженности чувства вины и ведущих копинг-стратегий у военнослужащих.....	54
2.4 Рекомендации для психологической службы.....	63
Заключение	67
Список используемой литературы	70
Приложения А Характеристика выборки испытуемых	74
Приложения Б Методики	77
Приложения В Скриншоты онлайн опросов.....	86
Приложения Г Математико – статистические материалы.....	92

Введение

Проблематика сохранения психического здоровья военнослужащих, возвращающихся из зоны боевых действий, в настоящее время имеет не только научную, но и выраженную нормативно-практическую значимость. На государственном уровне закреплены правовые основания обеспечения психологического благополучия военнослужащих и членов их семей (в том числе через нормы о медицинской и психолого-педагогической помощи, реабилитации, социальном сопровождении). На фоне текущей военной-служебной обстановки объективно возрастает число лиц с опытом участия в боевых действиях, что предопределяет потребность в диагностике факторов риска дезадаптации и в адресной психологической помощи. В профессиональной среде психологов силовых ведомств последовательно усиливается запрос на научно обоснованные критерии оценки эмоциональных состояний (вина, стыд, тревожность, стресс, посттравматические проявления) и на понимание того, какие копинг-стратегии поддерживают адаптацию, а какие — напротив, повышают уязвимость.

Степень разработанности темы.

В научной литературе проблема совладающего поведения сформировалась сравнительно недавно и связана прежде всего с работами Р. Лазаруса и С. Фолкман, предложивших процессуальную модель копинга как «постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия, направленные на управление требованиями, оцениваемыми как превышающие ресурсы индивида» [38]. Существенный вклад внесли также R. Endler и D. Parker, выделившие проблемно- и эмоционально-ориентированные стратегии [29], а также Ch. Carver, M. Scheier и J. Weintraub, разработавшие многофакторный опросник COPE [27]. В последующие годы копинг рассматривался как динамическая система регуляции поведения (Billings, Moos, 1981); Holahan, Moos, 1990; (Skinner, 1996); (Compas et al., 2001); [28]. В отечественной традиции исследование копинг-стратегий связано с работами Н. Крюковой [10, 11], Н. Водопьяновой [3], В. Китаева-Смыка [8, 9], В.

Бодрова [1], Б. Карвасарского [7], которые подчеркнули особое значение совладающего поведения для профессиональной стрессоустойчивости.

Категория вины как философско-психологический феномен изучалась в трудах классиков — З. Фрейда, К. Юнга, позднее — (R. Lewis, 1971), (Н. Бердяев, 1990), В. Орлова [15], Е. П. Ильина [5], а также J. Tangney и R. Dearing [45].

Философская традиция христианства также связывала чувство вины с грехом и моральным выбором, что подробно раскрыто у Аврелия Августина [23] и Фомы Аквинского [22]. Вина рассматривается как многоуровневое образование, включающее когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты [5, 15, 45, 25]. В литературе подчёркивается различие между конструктивной (адаптивной) и деструктивной (дезадаптивной) виной, а также её связь с тревогой, депрессией и симптомами посттравматического стрессового расстройства (Bybee, Barrett, 2005); (McLaughlin et al., 2014).

В то же время исследований, где системно анализируется взаимосвязь выраженности чувства вины и ведущих копинг-стратегий именно у военнослужащих, участвовавших в боевых действиях, сравнительно немного. Между тем военная деятельность характеризуется специфической стрессогенностью (угроза жизни, моральные дилеммы, ответственность за подчинённых, сенсорные перегрузки), что подтверждают зарубежные исследования [33]. Вина военнослужащих часто включает «вину выжившего», вину за вынужденные решения, вину перед товарищами и близкими [3, 8]. Это предопределяет необходимость углублённого анализа профиля копинга в связке с чувством вины, что важно, как для науки, так и для практики психологической службы. Зарубежные данные также подтверждают, что характер копинга связан с успешностью адаптации военнослужащих [49]. У военнослужащих чувство вины может проявляться в форме «вины выжившего», а также вины за вынужденные решения и перед сослуживцами, что подтверждают результаты исследований [20].

Тема исследования: «Взаимосвязь выраженности чувства вины и ведущих копинг-стратегий».

Цель исследования — выявить характер и направленность взаимосвязей между выраженностью чувства вины и ведущими копинг-стратегиями у военнослужащих с опытом участия в боевых действиях, а также описать сопряжённые эмоциональные состояния (депрессия, тревожность, стресс, симптомы ПТСР).

Объект исследования — чувство вины и ведущие копинг-стратегии как психологические феномены в структуре совладающего поведения военнослужащих.

Предмет исследования — взаимосвязь выраженности чувства вины и ведущих копинг-стратегий у военнослужащих-участников боевых действий.

Гипотеза исследования — предполагается, что между выраженностью чувства вины и выбором копинг-стратегий у военнослужащих существует статистически значимая взаимосвязь (в частности, избыточная вина сопряжена с повышением доли эмоционально-ориентированного и избегающего копинга и снижением доли конструктивных проблемно-ориентированных стратегий). Её уточнённая формулировка будет представлена после анализа эмпирических данных.

Задачи исследования:

1. Выполнить теоретический анализ понятия копинга, его классификаций и факторов эффективности в экстремальных условиях; раскрыть психологическое содержание чувства вины, его виды и функции.
2. Описать стрессогенность военной деятельности и психологические состояния военнослужащих в боевой обстановке с акцентом на переживание вины.
3. Обосновать и подобрать психодиагностический инструментарий для оценки вины, копинга и сопутствующих эмоциональных состояний.
4. Провести эмпирическое исследование на выборке военнослужащих-участников боевых действий; рассчитать описательные показатели по всем шкалам.
5. Выявить взаимосвязи между показателями вины, копинга и эмоциональной сферы (корреляционный анализ).

6. Оценить вклад отдельных факторов в выраженность вины/копинга (регрессионный анализ).
7. Сформулировать практические рекомендации для психологической службы.

Методы исследования:

Теоретические: анализ и синтез научных источников, сравнительно-сопоставительный анализ, систематизация и обобщение.

Эмпирические: психодиагностика с использованием стандартизированных методик — TOSCA (оценка вины/стыда) [Tangney], Шкала чувства вины Е. П. Ильина, DASS-21 (депрессия, тревожность, стресс), PCL-5 (симптомы ПТСР по DSM-5), WCQ (способы совладания) [Lazarus, Folkman].

Математико-статистические: описательная статистика (M, SD, Min, Max), корреляционный анализ (r Пирсона, ρ Спирмена), множественная регрессия с контролем мультиколлинеарности (VIF), визуализация результатов (диаграммы и графики). Уровень значимости — $\alpha = 0,05$; двусторонние критерии.

Эмпирическая база исследования. Исследование проведено в подразделениях Росгвардии, дислоцированных в г. «М». В выборку вошли 56 военнослужащих мужского пола в возрасте 22–48 лет, все — участники СВО с подтверждённым опытом выполнения служебно-боевых задач. Участие — добровольное, после информирования о целях, условиях анонимности и праве прекратить участие в любой момент; персональные данные не собирались, использовалась система условных обозначений. Проведение исследования согласовано с непосредственным руководителем подразделения (получено устное разрешение). Диагностика проходила в стандартных условиях, инструментарий предъявлялся в электронном виде (Google Forms).

Научная новизна. Эмпирически конкретизированы взаимосвязи между выраженностью чувства вины и профилем копинг-стратегий у военнослужащих-участников боевых действий; показана сопряжённость вины с эмоциональной сферой (депрессия, тревожность, стресс, кластеры ПТСР) и

вклад отдельных стратегий совладания в вариативность показателей вины. Полученные данные дополняют представления о «двойной» регуляторной роли вины (адаптивной при умеренной выраженности и дезадаптивной при избыточной) в условиях экстремальной деятельности.

Практическая значимость. Результаты могут быть использованы психологами подразделений силовых ведомств при скрининге групп риска, планировании индивидуальных и групповых программ психологической поддержки и реабилитации, в профилактике ПТСР и эмоционального выгорания, а также при разработке тренингов стрессоустойчивости (с акцентом на переориентацию совладания в проблемно-ориентированное русло, обучение позитивной переоценке, конструктивному использованию социальной поддержки и снижению доли избегания).

Структура работы обусловлена целью и логикой исследования и включает: введение, две главы (теоретическую и эмпирическую), заключение, список литературы и приложения.

1 Теоретические подходы к пониманию взаимосвязи выраженности чувства вины и ведущих копинг-стратегий у военнослужащих-участников боевых действий

1.1 Понятие копинг-стратегии в трудах современных исследователей

В современной психологии проблема преодоления стрессовых ситуаций занимает центральное место в исследованиях личности [4, 10]. Одним из ключевых понятий в этой области является термин «копинг» (coping), происходящий от английского глагола to cope — «справляться», «преодолевать». Изначально данный термин использовался в зарубежной психологической литературе для обозначения способов адаптации индивида к неблагоприятным условиям [37]. Постепенно он приобрёл статус самостоятельного концепта, позволяющего рассматривать процесс преодоления стресса как динамическую и многоаспектную систему [38]. Следует подчеркнуть, что понятие «копинг» тесно связано с другими категориями психологии — «адаптация», «защитные механизмы», «стрессоустойчивость». Однако между ними существуют существенные различия.

Защитные механизмы, по З. Фрейду, представляют собой преимущественно бессознательные формы психологической защиты личности от тревоги и внутренних конфликтов [31]. В то время как копинг-стратегии, по определению Р. Лазаруса и С. Фолкман, являются сознательными и целенаправленными формами поведения, направленными на снижение стресса и сохранение внутреннего равновесия [38]. Таким образом, копинг рассматривается как активная форма взаимодействия субъекта с внешними и внутренними трудностями.

Классическим и наиболее распространённым определением копинга является формулировка, предложенная Р. Лазарусом и С. Фолкман: «копинг — это постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия,

направленные на управление специфическими внешними и/или внутренними требованиями, которые оцениваются как чрезмерные или превышающие ресурсы индивида» [38]. Данное определение подчёркивает динамический характер копинга: он рассматривается не как статическое качество личности, а как процесс, зависящий от ситуации, индивидуального опыта и ресурсов субъекта.

Разработки Р. Лазаруса и С. Фолкман стали фундаментом для последующих исследований в области совладающего поведения. На основе их концепции были выделены два ключевых направления копинга. Первое связано с проблемно-ориентированными стратегиями, суть которых заключается в активном воздействии на ситуацию и поиске конструктивных решений. Второе направление представлено эмоционально-ориентированным копингом, предполагающим использование способов регуляции эмоционального состояния и снижения субъективного напряжения. Таким образом, в научной литературе уже на раннем этапе оформились два подхода, которые заложили основу для современных классификаций копинг-стратегий [38].

Позднее эти направления были уточнены и дополнены. Так, Н. Эндлер и Дж. Паркер выделили ещё один важный компонент — копинг-стратегии избегания, которые проявляются в попытках уйти от стрессовой ситуации (например, с помощью отвлечения, фантазирования или социальной изоляции) [29]. В связи с этим современные классификации включают в себя три базовые группы: проблемно-ориентированные, эмоционально-ориентированные и избегающее поведение.

Особое значение в научной литературе придаётся вопросу о том, является ли копинг устойчивым личностным стилем или ситуативной стратегией. Часть исследователей рассматривают его как относительно стабильный стиль поведения, формирующийся на протяжении жизни и отражающий индивидуальные особенности человека [27]. Другие же, опираясь на концепцию Р. Лазаруса, настаивают на том, что копинг — это прежде всего процесс, зависящий от контекста и изменяющийся в зависимости

от ситуации [38]. Данное противоречие стимулировало активное развитие исследований в данной области, что привело к появлению многочисленных психодиагностических методик для оценки копинг-стратегий.

Исследователи довольно рано пришли к выводу, что успешность совладающего поведения зависит не столько от выбора конкретной стратегии, сколько от её адекватности ситуации. Использование эмоционально-ориентированного копинга может быть продуктивным в условиях, когда изменить ситуацию невозможно, тогда как проблемно-ориентированный копинг оказывается более эффективным при наличии реальных возможностей влияния на ситуацию [38, 29].

Современные исследования копинга демонстрируют значительное разнообразие классификаций и подходов к его пониманию. Так, модель Н. Эндлера и Дж. Паркера получила широкое распространение благодаря своей простоте и эмпирической подтверждённости. В рамках данной модели копинг понимается как устойчивая система предпочтительных стратегий, проявляющихся у личности в стрессовых ситуациях. Выделяются три основные ориентации: проблемная, эмоциональная и избегание. Проблемная ориентация предполагает активное решение задачи и поиск ресурсов для преодоления ситуации; эмоциональная — направленность на собственные переживания и снижение эмоционального напряжения; избегание — стремление уйти от конфликта или стрессора, часто за счёт временного отвлечения или поиска социальной поддержки [29].

Дальнейшее развитие теории копинга связано с работами К. Карвера, М. Шайера и Дж. Вайнтроба, которые предложили инструмент COPE Inventory. Эта методика позволяет оценить широкий спектр копинг-стратегий, включая такие, как планирование, позитивная переоценка, принятие ответственности, использование юмора и обращение за социальной поддержкой [27]. В данной концепции подчеркивается не только многообразие стратегий, но и их функциональная значимость: одна и та же стратегия может быть адаптивной или дезадаптивной в зависимости от контекста.

В отечественной психологии интерес к феномену совладающего поведения начал активно формироваться в 1990-е годы. Существенный вклад внесла Т.Л. Крюкова, которая рассматривает копинг как интегративный процесс взаимодействия личности и ситуации [11]. Она выделяет когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии совладания, подчеркивая, что эффективность совладания определяется не столько содержанием стратегии, сколько её гибкостью и адекватностью конкретным условиям [10].

Н.Е. Водопьянова связывает проблему копинга с психологической диагностикой стресса, отмечая, что совладающее поведение можно рассматривать как один из ключевых ресурсов личности, определяющих её устойчивость к негативным воздействиям [3]. Автор акцентирует внимание на том, что копинг-стратегии включают в себя как осознанные действия, так и эмоционально окрашенные реакции, позволяющие снизить субъективное ощущение перегрузки и сохранить адаптационный потенциал.

В.В. Столин, рассматривая копинг в рамках исследований личности, указывает на тесную связь выбора стратегий совладания с особенностями самосознания [18]. По его мнению, копинг выступает своеобразным «зеркалом» личностной структуры: индивиды с высоким уровнем рефлексии и самопринятия чаще прибегают к конструктивным стратегиям, тогда как личности с низкой самооценкой склонны использовать избегание и эмоционально-ориентированные формы совладания.

Современные классификации копинг-стратегий отличаются значительным разнообразием. В ряде исследований предлагается разделять их на три основные группы. К когнитивным стратегиям относят позитивную переоценку, рационализацию и принятие решений, которые позволяют осмыслить ситуацию и снизить уровень субъективного стресса. Эмоциональные стратегии включают контроль аффекта, выражение чувств и использование юмора; они направлены преимущественно на регуляцию внутреннего состояния и снижение эмоционального напряжения. Наконец, в категорию поведенческих стратегий входят активные действия, обращение к

социальным ресурсам и поиск информации, то есть формы поведения, направленные на реальное изменение ситуации или получение внешней поддержки [38, 29].

Кроме того, существует деление на адаптивные и неадаптивные копинг-стратегии. Адаптивные включают активное решение проблем, планирование, поиск поддержки, конструктивное переосмысление опыта. Неадаптивные — отрицание, уход в зависимости, изоляция, агрессивное поведение. Однако граница между этими категориями условна: одна и та же стратегия может быть, как продуктивной, так и деструктивной, в зависимости от личности и ситуации.

Особый интерес представляют исследования, посвящённые копингу в экстремальных условиях. В работах зарубежных авторов отмечается, что в ситуациях риска для жизни значительно возрастает значение проблемно-ориентированных стратегий [33]. При этом эмоционально-ориентированный копинг может выполнять стабилизирующую функцию, позволяя снизить интенсивность негативных переживаний. Избегающие стратегии в краткосрочной перспективе способны приносить облегчение, однако их длительное использование часто приводит к психологическим дезадаптациям [48].

В отечественной психологии также подчёркивается значимость анализа копинга в условиях профессионального стресса. Так, исследования Л. В. Куликовой демонстрируют, что в экстремальных профессиях (военнослужащие, спасатели, врачи) наблюдается особая специфика совладающего поведения [12]. Е. П. Ильин отмечает, что для таких категорий респондентов характерно сочетание проблемно-ориентированных и эмоциональных стратегий, направленных на быстрое восстановление внутреннего равновесия [6]. В подобных условиях особенно актуальной становится способность личности к гибкому переключению между стратегиями в зависимости от динамики ситуации.

Таким образом, современный научный дискурс рассматривает копинг-стратегии как многомерное и динамичное явление, включающее в себя

когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты. Их эффективность определяется не универсальными характеристиками, а контекстом, личностными особенностями и спецификой стрессогенной ситуации. Именно поэтому изучение копинга остаётся актуальной задачей психологии, особенно в сферах, связанных с повышенными нагрузками и риском для жизни.

Важным направлением исследований копинг-стратегий является их взаимосвязь с индивидуально-личностными характеристиками. Согласно данным эмпирических работ, выбор совладающего поведения во многом определяется такими параметрами, как особенности темперамента, уровень тревожности, самооценка и локус контроля [28]. Так, лица с внутренним локусом контроля чаще используют проблемно-ориентированные стратегии, проявляют готовность к активному поиску решений и берут на себя ответственность за результат. Напротив, индивиды с выраженной внешней атрибуцией склонны прибегать к эмоционально-ориентированному копингу и стратегиям избегания, что в долгосрочной перспективе может повышать риск дезадаптации.

Не менее значимым фактором выступает уровень эмоционального интеллекта, который обеспечивает способность распознавать собственные эмоции и управлять ими. Результаты исследований показывают, что развитый эмоциональный интеллект способствует выбору более конструктивных и гибких копинг-стратегий [43]. Следовательно, эффективность совладающего поведения зависит не только от внешней ситуации, но и от внутренних ресурсов личности.

Особый интерес представляет анализ копинга в условиях экстремальной профессиональной деятельности. В таких сферах, как военная служба, медицина катастроф или работа спасателей, человек постоянно сталкивается с угрозой и необходимостью принимать решения в условиях неопределённости. В этих ситуациях копинг выступает не только средством преодоления стресса, но и фактором сохранения профессиональной работоспособности. Эмпирические данные подтверждают, что сочетание проблемно-

ориентированных и эмоционально-ориентированных стратегий является наиболее эффективным для восстановления психологического равновесия и предупреждения посттравматических расстройств [19].

В итоге анализ литературы показывает, что феномен копинга занимает центральное место в психологической науке как универсальный механизм преодоления стрессовых и экстремальных ситуаций. Современные подходы подчёркивают его динамичность и многоуровневую природу, включающую когнитивные, эмоциональные и поведенческие компоненты. При этом эффективность совладающего поведения определяется не универсальными характеристиками, а контекстом ситуации, личностными особенностями индивида и его внутренними ресурсами.

Исследования зарубежных и отечественных авторов (Р. Лазарус, С. Фолкман, Н. Эндлер, Дж. Паркер, К. Карвер, Т. Л. Крюкова, Н. Е. Водопьянова, В. В. Столин и др.) демонстрируют, что успешность копинга обеспечивается гибкостью выбора стратегий, их соответствием стрессогенной ситуации и уровнем развития личностных ресурсов, таких как локус контроля, эмоциональный интеллект, рефлексия и самооценка. Особенно значимым становится изучение копинга в условиях экстремальной профессиональной деятельности, где его роль выходит за пределы индивидуальной адаптации и становится фактором сохранения работоспособности и психической устойчивости личности.

Таким образом, совладающее поведение можно рассматривать как важнейший психологический ресурс, определяющий уровень адаптации и устойчивости человека к стрессу, что делает его изучение необходимым для разработки практических рекомендаций в сферах повышенного риска, включая военную службу.

1.2 Философско-психологические основы понимания вины и особенности проявления и переживания чувства вины

Понятие вины изначально возникло в контексте этики и философии, отражая одну из фундаментальных форм человеческого самосознания. Вина представляет собой сложное эмоциональное и когнитивное состояние, связанное с осознанием нарушения норм, ценностей и моральных предписаний, принятых в обществе или усвоенных личностью. На протяжении веков вина трактовалась по-разному: от религиозной категории греха до психологического механизма саморегуляции.

В психологических словарях вина трактуется как эмоциональное переживание, возникающее в ответ на осознание несоответствия собственных поступков, мыслей или мотивов социальным и личным нормам. В Большом психологическом словаре под редакцией Б. Г. Мещерякова и В. П. Зинченко вина определяется как «негативное эмоциональное переживание, связанное с сознанием нарушения моральных норм и ожиданий» [14]. В словаре А. В. Петровского и М. Г. Ярошевского вина рассматривается как состояние, связанное с конфликтом между нравственными требованиями и реальным поведением личности [17].

В зарубежных источниках также подчёркивается регулятивная роль вины. Так, в APA Dictionary of Psychology вина определяется как «эмоция, возникающая в результате осознания или представления, что человек причинил вред другому или нарушил собственные моральные стандарты» [21]. Данное универсальное определение объединяет когнитивный и аффективный компоненты вины и отражает её как личностное и социальное явление.

В античной философии вина рассматривалась через призму понятия справедливости и нарушения меры. У Платона можно обнаружить представления о том, что человек несёт ответственность за несоответствие собственного поведения требованиям добродетели. Аристотель в «Никомаховой этике» выделял вину как следствие ошибочного выбора,

отличая её от злого умысла: вина возникает там, где поступок не соответствует разумному основанию, хотя субъект мог поступить иначе. Стоики связывали чувство вины с нарушением внутренней гармонии и порядка, полагая, что мудрец, живущий в согласии с природой и разумом, свободен от вины.

Христианская философия внесла радикальные изменения в понимание феномена вины, наделив его религиозно-нравственным содержанием. Августин Блаженный трактовал вину как неизбежное следствие первородного греха и как внутреннее свидетельство несовершенства человеческой природы [23]. В учении Фомы Аквинского, изложенном в *Summa Theologica*, вина понимается как нарушение божественного закона и рассматривается в качестве основания для покаяния [22]. Таким образом, в средневековой философской традиции вина перестаёт быть исключительно социальным или моральным явлением и приобретает универсальный, онтологический статус.

В эпоху Нового времени феномен вины всё чаще осмыслялся в категориях автономной морали. Иммануил Кант связывал её с нарушением морального закона, коренящегося в человеческом разуме. Согласно его позиции, человек ответственен за свои поступки, так как обладает свободой воли. Вина в кантовской системе выступает в форме внутреннего упрёка практического разума, возникающего при несоответствии действий категорическому императиву [36].

Немецкая классическая и экзистенциальная философия придали проблеме вины новые акценты. Фридрих Ницше в *Генеалогии морали* связывал её с социальным институтом долга и феноменом *ressentiment*. Он подчёркивал, что вина формируется как инструмент социального контроля и подчинения, когда индивид ощущает зависимость от обязательств перед другими или обществом [41]. В рамках экзистенциализма вина рассматривается как неизбежный атрибут человеческой свободы. Жан-Поль Сартр в *Бытии и ничто* утверждал, что человек «обречён на свободу» и потому неизбежно несёт ответственность за каждый совершённый и несовершённый выбор, что сопровождается переживанием вины [44]. Альбер Камю и Карл Ясперс также рассматривали вину в экзистенциальном измерении, связывая её

с абсурдностью мира и с моральной ответственностью личности за собственное существование [26, 34].

Таким образом, философская традиция закрепила за виной статус фундаментальной категории человеческого бытия, связанной с моралью, ответственностью и самосознанием. Эта многовековая перспектива создала основу для последующего развития психологических концепций вины.

Рассмотрим психоаналитический подход к пониманию вины. Зигмунд Фрейд одним из первых предпринял систематическую попытку анализа данного переживания в рамках психоанализа. Согласно его концепции, вина возникает как следствие конфликта между «Я» и «Сверх-Я». Последнее выступает внутренним моральным цензором, сформированным под влиянием родительских запретов и социальных норм. Нарушение этих предписаний или даже сам помысел о нарушении ведёт к переживанию вины как формы внутреннего наказания. Фрейд отмечал, что вина может быть не только осознаваемой, но и бессознательной: в этом случае индивид испытывает тревогу и страдания без очевидных причин, что он связывал с формированием невротических состояний на почве глубинных конфликтов [31].

Карл Юнг предложил альтернативный взгляд, связывая вину с архетипической структурой коллективного бессознательного. По его мнению, чувство вины может возникать как результат несоответствия между индивидуальным поведением и универсальными архетипическими образами, закреплёнными в коллективном опыте человечества. Особое значение Юнг придавал архетипу «тени»: вина проявляется в тех случаях, когда человек отказывается признавать и интегрировать свои подавленные стороны. Таким образом, вина выполняет функцию внутреннего сигнала, побуждающего к самопознанию и стремлению к целостности [35].

Эрих Фромм рассматривал феномен вины в контексте социально-психологических процессов. Он выделял два её типа: «рациональную» — возникающую как реакция на реальное нарушение нравственных норм и обладающую конструктивным потенциалом, и «иррациональную» — навязанную обществом и формирующую хроническое чувство

неполноценности. По мнению Фромма, иррациональная вина ведёт к отчуждению и конформизму, ограничивая личную свободу и препятствуя самореализации [32].

Виктор Франкл в рамках логотерапии связывал феномен вины с утратой или непроживанием смысла. По его мнению, вина обладает позитивным потенциалом, так как указывает личности на необходимость переоценки ценностей и поиска нового жизненного направления [30]. Вина, по Франклу, является «обратной стороной ответственности», позволяющей человеку не только осознавать свои ошибки, но и использовать их как стимул к духовному росту и саморазвитию.

В целом, психоаналитические и экзистенциально-гуманистические подходы существенно расширили представления о вине: от трактовки её как механизма внутреннего контроля и подавления до понимания вины в качестве фактора личностного развития и поиска смысла [31, 35, 32, 44, 30].

В середине XX века гуманистическая психология предложила новый ракурс на понимание вины. Так, Карл Роджерс рассматривал её как следствие рассогласования между «Я-реальным» и «Я-идеальным»: переживание возникает тогда, когда индивид осознаёт несоответствие собственных поступков или качеств внутренним представлениям о том, каким он должен быть [42]. При этом в гуманистической традиции вина трактуется не только как деструктивное чувство, но и как источник личностного роста, побуждающий к самопознанию и движению к большей аутентичности.

Абрахам Маслоу, развивая концепцию самоактуализации, отмечал, что вина выполняет функцию «сигнала» о блокировке личностного потенциала. Он выделял экзистенциальную вину, возникающую в ситуациях уклонения от реализации собственных возможностей. Такая форма вины обладает конструктивным значением, так как способствует более полному раскрытию личности и движению к самореализации [40].

В когнитивной психологии вина получила иное толкование. Аарон Бек рассматривал её как следствие дисфункциональных убеждений и когнитивных искажений, таких как чрезмерные обобщения («я всегда всё делаю

неправильно»), персонализация («это моя вина, даже если я не имел отношения») и катастрофизация последствий («любая ошибка равна катастрофе») [24]. Иррациональная вина в этой модели поддерживает депрессивные и тревожные расстройства.

Современные когнитивные модели подчеркивают различие между виной и стыдом: вина связана с негативной оценкой конкретного действия («я сделал плохо»), тогда как стыд затрагивает личность в целом («я плохой»). Подобное различие имеет большое значение в психотерапевтической практике, поскольку вина, в отличие от стыда, чаще обладает конструктивной направленностью, стимулируя исправление поведения и компенсацию последствий [45, 50].

Таким образом, гуманистическая и когнитивная традиции расширили понимание вины: от переживания конфликта между образом «Я» и моральными предписаниями — к её интерпретации как индикатора личностного развития, а также как когнитивного феномена, связанного с системой оценочных процессов.

Значительный вклад в изучение феномена вины внёс Ю. М. Орлов, чьи труды посвящены исследованию обиды и вины как ключевых эмоциональных переживаний личности [15]. Он рассматривал вину не только как эмоциональное состояние, но и как результат определённого типа мышления. Центральное место в его подходе занимает различие между патогенным и саногенным мышлением.

Патогенное мышление формируется при доминировании иррациональных установок и ведёт к закреплению негативных переживаний. В этом случае чувство вины становится хроническим, чрезмерным и деструктивным. Оно может поддерживать невротические состояния, усиливать психосоматические нарушения и разрушать личность изнутри.

В противоположность этому, саногенное мышление предполагает умение осознавать собственные эмоции и трансформировать их в конструктивное русло. Для вины это означает способность отличать реальную

ответственность от навязанной или ложной, делать выводы из собственных ошибок и использовать их для личностного роста.

Орлов подчеркивал тесную связь между виной и обидой. По его мнению, эти эмоции нередко образуют замкнутый круг: обида на других людей может перерасти во внутреннюю вину, а чувство вины перед другими нередко трансформируется в обиду на самого себя. Такой механизм приводит к закреплению негативных эмоциональных состояний и формирует основу для невротических нарушений.

Вместе с тем Орлов видел вине и позитивный потенциал. Конструктивная вина, по его мнению, играет важную роль в нравственном развитии личности, так как она способствует осмыслению поступков и формированию более ответственного поведения. Таким образом, вина в концепции Орлова выступает амбивалентным феноменом, который может как разрушать, так и укреплять личность в зависимости от когнитивных установок и стиля мышления.

Особое внимание в изучении феномена вины уделял Е. П. Ильин. В своей фундаментальной монографии «Психология совести: вина, стыд, раскаяние» (2017) он рассматривает вину как важнейший компонент совести и моральной саморегуляции. Автор подчёркивает, что вина является универсальным человеческим переживанием, имеющим как индивидуальное, так и социальное значение.

Опираясь на концептуализацию Е. П. Ильина, чувство вины трактуется как сложное аффективно-нравственное образование, интегрирующее моральные оценки, самоотношение и поведенческие тенденции к коррекции проступка. В работах автора выделяется несколько разновидностей вины. Так, нравственная вина связана с нарушением моральных и социальных норм и побуждает личность к покаянию, компенсации ущерба и восстановлению нарушенных социальных связей. Экзистенциальная вина возникает как переживание несоответствия собственным ценностям или утраты личностного смысла и обладает конструктивным потенциалом, стимулируя поиск новых жизненных ориентиров и переоценку целей. Невротическая вина, напротив,

носит иррациональный и чрезмерный характер, часто лишённый объективных оснований, и проявляется в форме хронической самокритики, повышенной тревожности и депрессивной симптоматики [5].

Ильин также последовательно разграничивает феноменологически близкие, но психологически различные состояния: вину — как внутреннее осознание личной ответственности за конкретный поступок; стыд — как переживание, ориентированное преимущественно на внешнюю оценку и угрозу «потери лица»; раскаяние — как динамическое продолжение вины, включающее намерение и реальные действия по исправлению ошибки; и обиду — как чувство субъективной несправедливости, которое может трансформироваться во вину или, напротив, вытесняться за её счёт [5]. Подобная дифференциация важна для последующей диагностики и интерпретации данных, поскольку различные формы вины по-разному связаны с выбором копинг-стратегий и риском дезадаптивных реакций (например, избегания или самонаказания) в условиях выраженного стресса.

Ильин подчёркивает, что вина играет двойственную роль. С одной стороны, она является неотъемлемым компонентом совести и способствует нравственному развитию личности. С другой стороны, в своей патологической форме она может стать источником невротических расстройств и препятствовать полноценному личностному функционированию.

Переживание вины имеет комплексный характер и включает несколько взаимосвязанных уровней. На когнитивном уровне оно проявляется через навязчивые мысли о нарушении норм, постоянное возвращение к событиям прошлого и фиксацию на собственной несостоятельности. Эмоциональный уровень выражается в тревожности, печали, чувстве стыда, обиде на самого себя и внутреннем напряжении. Физиологический уровень охватывает соматические симптомы — учащённое сердцебиение, мышечное напряжение, головные боли, а также нарушения сна и пищеварения. Наконец, на поведенческом уровне вина проявляется как склонность к самонаказанию, излишняя покорность, стремление избегать конфликтных ситуаций, частые

извинения или, напротив, агрессивные всплески, выполняющие компенсаторную функцию [5].

Современные исследования подчеркивают, что вина как эмоционально-когнитивный феномен проявляется как во внутреннем, так и во внешнем плане. К внутренним проявлениям относят снижение самооценки и чувство собственной несостоятельности, навязчивый внутренний диалог с воображаемыми «судьями» (Ильин, 2017), переживание бессилия или утраты контроля, а также психосоматические реакции: напряжение, бессонницу, головные боли, желудочно-кишечные расстройства (Орлов, 2004). Внешние проявления включают повышенную склонность к извинениям и самоуничтожению, избегание социальных контактов, демонстративное покаяние или стремление к наказанию. Иногда они могут приобретать агрессивный характер, когда компенсаторные реакции служат способом снятия внутреннего напряжения [5, 15].

Таким образом, вина является многогранным феноменом, одновременно охватывающим когнитивные, эмоциональные, физиологические и поведенческие компоненты психической жизни личности, а её проявления различаются в зависимости от направленности — на внутренний мир или на внешнее социальное взаимодействие.

Современные исследования (Baumeister, Stillwell, Heatherton, 1994; Tangney, Dearing, 2002) позволяют различать адаптивные и дезадаптивные формы вины. Адаптивная вина выполняет регулирующую функцию: она сигнализирует о нарушении ценностей, побуждает личность к исправлению ошибки, способствует проявлению эмпатии и укреплению социальных связей. Подобная вина имеет конструктивное значение, так как помогает интегрировать опыт и усиливает личную ответственность. В то же время дезадаптивная вина носит хронический характер и сопровождается иррациональными самообвинениями. Она может не иметь реальных оснований, но при этом порождает тревожность, депрессивные состояния и агрессивные вспышки. В долгосрочной перспективе такая вина снижает

психическую устойчивость и препятствует конструктивному совладанию со стрессом [25, 45].

Вина редко существует в «чистом виде», чаще она тесно переплетена с другими эмоциональными состояниями. Так, исследования показывают, что вина и стыд имеют различную направленность: вина связана с оценкой действия («я сделал плохо»), в то время как стыд отражает оценку личности в целом («я плохой»). Считается, что стыд в большей степени дезадаптивен, поскольку ведёт к избеганию, тогда как вина чаще стимулирует исправление ситуации [45]. Орлов (2004) подчёркивает взаимосвязь вины и обиды: последняя нередко трансформируется во внутреннюю вину, направленную на себя, либо, напротив, вытесняется за её счёт. Схожим образом хроническая вина усиливает уровень тревожности, формируя замкнутый круг постоянного ожидания наказания и самоуничтожения (Beck, 1976). Кроме того, иррациональная вина рассматривается как устойчивый симптом депрессивных расстройств [25], что подтверждает её роль в поддержании когнитивных искажений и препятствовании позитивным изменениям. Таким образом, вина может рассматриваться как центральное звено в системе негативных эмоций, оказывающее влияние на регуляцию поведения и социальное взаимодействие.

Особое внимание уделяется межличностной функции вины. Исследования показывают, что вина играет ключевую роль в регуляции социальных отношений [45]. Она способствует восстановлению нарушенных связей посредством извинений и компенсации, предотвращает повторение негативных поступков и формирует эмпатию по отношению к другим людям. Баумейстер (1994) рассматривает вину как «интерперсональную эмоцию», ориентированную на поддержание групповой сплочённости. С этой точки зрения, вина выполняет социально адаптивную функцию: укрепляет доверие и снижает вероятность агрессивного поведения в сообществе. Вместе с тем чрезмерная выраженность данного чувства может вести к патологическим межличностным паттернам: повышенной зависимости, чрезмерной подчинённости, трудностям в выражении агрессии. Таким образом, вина

предстает как двусмысленный феномен, который, с одной стороны, укрепляет социальные связи, а с другой — способен подрывать личностную автономию и снижать адаптивные ресурсы индивида.

Особое значение в изучении чувства вины приобретает анализ его поведенческих проявлений. Данное переживание редко ограничивается исключительно эмоциональной сферой: оно оказывает выраженное влияние на формы поведения личности. Современные исследования показывают, что при хроническом переживании вины индивид склонен использовать различные формы аддиктивного поведения как способ снижения внутреннего напряжения [6, 16]. В частности, чувство вины может усиливать склонность к алкоголизации, злоупотреблению психоактивными веществами, а также к иным зависимостям (пищевая аддикция, игровая зависимость и пр.).

В ряде работ указывается, что вина нередко становится триггером для развития посттравматического стресса и сопровождается дезадаптивными копинг-стратегиями — уходом в избегание, изоляцию, отрицанием проблемы [45]. В то же время возможны и иные поведенческие формы: некоторые индивиды стремятся «сублимировать» чувство вины через чрезмерную активность, трудоголизм, физические нагрузки. Подобные стратегии временно облегчают эмоциональное состояние, однако не способствуют полноценному осмыслению и проработке вины.

В условиях военной службы данные тенденции усиливаются: высокий уровень стресса, риск для жизни, необходимость принимать морально сложные решения способствуют формированию выраженного чувства вины. У военнослужащих оно может находить отражение как в повышенной раздражительности, агрессивности или замкнутости, так и в склонности к употреблению алкоголя в качестве средства эмоциональной разрядки.

Таким образом, чувство вины проявляется не только на эмоциональном, но и на поведенческом уровне, формируя устойчивые паттерны реагирования, среди которых значимое место занимают аддиктивные формы поведения. Это позволяет рассматривать вину как один из факторов риска психологической дезадаптации личности, особенно в экстремальных условиях.

В обобщённом виде чувство вины можно рассматривать как многомерный психологический феномен, включающий когнитивные, эмоциональные и поведенческие компоненты. Его проявления могут носить как адаптивный, так и дезадаптивный характер. В конструктивной форме вина выполняет функцию нравственной регуляции, способствует осмыслению собственных поступков и формированию стремления к исправлению ошибок. Однако в ряде случаев она становится источником дезадаптации, поддерживая хронические переживания, снижая уровень самооценки и формируя склонность к самообвинению либо уходу в зависимые формы поведения.

Значимым аспектом является тесная связь переживания вины с выбором копинг-стратегий. В зависимости от индивидуально-личностных особенностей и ситуативного контекста вина может вести как к продуктивным формам совладания (например, проблемно-ориентированным стратегиям и поиску социальных ресурсов), так и к деструктивным моделям поведения, основанным на избегании и эмоциональных срывах.

Особое значение данный феномен приобретает в экстремальных условиях жизнедеятельности, к которым относится военная служба и участие в боевых действиях. В этих ситуациях чувство вины проявляется с особой интенсивностью, сочетаясь с высоким уровнем стресса, посттравматическими реакциями и социальной ответственностью перед группой. В таком контексте вина выступает не только индивидуальным эмоциональным переживанием, но и значимым социально-психологическим фактором, оказывающим непосредственное влияние на процессы адаптации военнослужащих, их психологическую устойчивость и эффективность профессионального функционирования.

1.3 Стрессовый характер профессиональной деятельности военнослужащего и особенности психических состояний военнослужащих-участников боевых действий

Военная служба традиционно рассматривается как одна из наиболее стрессогенных форм профессиональной деятельности. В отличие от большинства гражданских профессий, где стрессовые ситуации носят эпизодический характер, у военнослужащих участие в боевых действиях предполагает хроническое пребывание в условиях угрозы жизни и здоровья, постоянной готовности к опасности, неопределённости и дефициту времени на принятие решений.

Особенность боевой обстановки заключается в том, что она сочетает в себе сразу несколько стрессоров: физические угрозы (опасность для жизни, ранения), сенсорные перегрузки (шум, взрывы, ночные дежурства), эмоциональные потрясения (вид смерти, потери сослуживцев) и социально-нравственные дилеммы (ответственность за жизнь других людей, необходимость подчиняться приказам в условиях морального конфликта).

В отечественной психологической науке неоднократно подчёркивалось, что экстремальные условия военной деятельности оказывают выраженное воздействие на психическое состояние военнослужащих. Подобные условия сопровождаются повышенной напряжённостью, ростом уровня тревожности и риском эмоционального истощения [7, 8]. Возникновение таких состояний рассматривается как закономерное следствие специфики военной службы, которая предполагает необходимость постоянной готовности к действиям в условиях угрозы жизни и здоровья, а также требует максимальной мобилизации психических и физических ресурсов личности.

Важным аспектом анализа является рассмотрение стрессогенных факторов, с которыми сталкиваются военнослужащие, принимающие участие в боевых действиях. Стрессогенный характер военной службы обусловлен как объективными, так и субъективными обстоятельствами. К наиболее значимым относятся угроза жизни и здоровью, постоянный риск гибели или получения

тяжёлых увечий; ответственность за жизнь сослуживцев и необходимость принимать решения, от которых зависят судьбы других людей; потери и утраты, связанные с гибелью или ранениями боевых товарищей, что вызывает глубокие эмоциональные потрясения. Существенным источником внутреннего напряжения становятся моральные дилеммы, возникающие при противоречии между воинским долгом и личными ценностями. Дополнительное бремя формируют разлука с семьёй и утрата привычной социальной поддержки, а также жёсткая дисциплинарная иерархичность военной среды, ограничивающая автономию личности. Важным стрессором выступает и неопределённость боевой обстановки: невозможность предсказать развитие событий и контролировать ситуацию [7, 8]. Совокупность этих факторов образует высоконапряжённую и потенциально травматичную среду, в которой формируются специфические психические состояния.

Психологические особенности военнослужащих в боевых условиях имеют ряд характерных проявлений. Прежде всего, отмечается хронически повышенный уровень тревожности, возникающий вследствие постоянного ожидания угрозы. На ранних этапах тревога выполняет адаптивную функцию, способствуя мобилизации внимания и готовности к действию, однако при длительном воздействии она трансформируется в дезадаптивное состояние, подрывающее психическую устойчивость. Не менее значимым является эмоциональное напряжение, которое проявляется в повышенной возбудимости, раздражительности и сниженной толерантности к стрессу. Ограниченность возможностей и подчинённость приказам нередко ведут к состояниям фрустрации, сопровождающимся ощущением беспомощности и внутреннего конфликта.

Отдельного внимания заслуживает феномен вины, который в военном контексте приобретает особую интенсивность. Вина может проявляться в различных формах: как «вина выжившего», связанная с переживанием утраты сослуживцев; как вина за действия, совершённые в боевой обстановке (например, гибель мирных жителей вследствие боевых действий или

ошибочные решения); как вина перед семьёй, обусловленная длительным отсутствием и невозможностью выполнять привычные социальные роли. Подобные переживания усиливают внутренние конфликты и становятся значимым фактором дезадаптации [3].

Длительное воздействие экстремальной нагрузки приводит к эмоциональному выгоранию, проявляющемуся апатией, снижением мотивации и эмоциональным оскудением. После возвращения из зоны боевых действий нередко фиксируются посттравматические проявления, включая навязчивые воспоминания, ночные кошмары, избегание ситуаций и стимулов, напоминающих о травмирующем опыте [9]. Таким образом, психические состояния военнослужащих характеризуются сложным сочетанием адаптивных механизмов мобилизации и дезадаптивных последствий истощения и чувства вины.

Вопрос о копинг-стратегиях в военной среде занимает особое место. Согласно Р. Лазарусу и С. Фолкман, выделяются два основных типа совладающего поведения: проблемно-ориентированный и эмоционально-ориентированный [38]. Для военнослужащих характерно использование обоих типов. Проблемно-ориентированные стратегии проявляются в виде взаимопомощи, дисциплины, следования приказам и коллективной поддержки, что способствует повышению эффективности выполнения задач и укреплению боевого сплочения. В то же время эмоциональные стратегии выражаются в самообвинении, избегании, агрессивных реакциях или склонности к алкоголизации. Подобные формы копинга позволяют кратковременно снизить внутреннее напряжение, но в перспективе усиливают чувство вины и подрывают психическое здоровье. Важным защитным фактором является социальная поддержка со стороны сослуживцев: коллективные формы совладания, такие как доверительные беседы и чувство общности, снижают разрушительное воздействие боевого стресса.

Отечественные исследования подтверждают данную специфику. Так, Б. В. Карвасарский указывал, что экстремальная деятельность приводит к перегрузке адаптационных ресурсов и формированию невротических

состояний [7]. В. А. Бодров рассматривал стресс как системное явление, подчёркивая особую уязвимость военных специалистов к хроническому дистрессу [1]. Л. А. Китаев-Смык описывал феномен «боевого стресса», включающий тревогу, ярость, чувство вины и эмоциональное оцепенение [8, 9]. Е. А. Водопьянова показала, что военные склонны к эмоциональному выгоранию, сопровождающемуся хроническим чувством вины [3]. В исследованиях С. В. Крюковой подчёркивается преобладание у военнослужащих эмоционально-ориентированных стратегий совладания, среди которых самообвинение и избегание, усиливающих дезадаптивные проявления [11]. А. Н. Леонтьев рассматривал чувство вины через категорию личностного смысла, связывая его с деятельностью и самосознанием человека [13]. Именно в контексте деятельности вина проявляется как фактор, способный как усиливать ответственность, так и тормозить активность личности. Ф. Е. Василюк рассматривал вину как форму «переживания критической ситуации», которая при конструктивной переработке может становиться источником личностного роста [2].

Анализ психологических особенностей военнослужащих, участвующих в боевых действиях, позволяет заключить, что их психическое состояние формируется под влиянием комплекса стрессогенных факторов: постоянной угрозы жизни, ответственности за сослуживцев, утрат, моральных дилемм и длительной социальной изоляции. Эти условия закономерно приводят к развитию повышенной тревожности, эмоционального напряжения, фрустрации и чувству вины, которое занимает особое место в структуре переживаний военных. Вина может проявляться в форме «вины выжившего», вины за действия или бездействие в бою, а также вины перед близкими, и во всех случаях она тесно связана с риском эмоционального выгорания и посттравматических расстройств.

При этом выбор копинг-стратегий играет ключевую роль в сохранении или утрате психологической устойчивости. Конструктивные формы совладания — дисциплина, взаимопомощь, ориентация на решение задачи — способствуют адаптации и укреплению боевого сплочения, тогда как

эмоциональные и избегающее поведение, включая самообвинение и алкоголизацию, усиливают дезадаптивные последствия и усугубляют переживание вины.

Таким образом, чувство вины и копинг-стратегии военнослужащих в условиях боевых действий образуют взаимосвязанную систему, определяющую характер их эмоциональной и социальной адаптации. Это подчёркивает необходимость глубокого изучения указанных феноменов, поскольку от их взаимодействия во многом зависит успешность психологической помощи и профилактика дезадаптивных состояний в данной профессиональной группе.

Выводы по первой главе

Анализ теоретических источников показал, что проблема копинг-стратегий и чувства вины занимает центральное место в современной психологии личности. В зарубежных и отечественных исследованиях копинг рассматривается как динамическая система когнитивных, эмоциональных и поведенческих усилий, направленных на преодоление стресса и восстановление внутреннего равновесия. Эффективность копинга определяется не универсальным набором стратегий, а их соответствием конкретной ситуации, индивидуально-личностным ресурсам и уровню стрессовой нагрузки. В экстремальных профессиях, включая военную службу, особое значение приобретают гибкость копинга и способность личности переключаться между различными формами совладания.

Чувство вины, в свою очередь, является многогранным феноменом, включающим когнитивные, эмоциональные и поведенческие компоненты. Оно может выполнять как адаптивную функцию, побуждая к исправлению ошибок и укреплению социальных связей, так и дезадаптивную, проявляясь в форме иррационального самообвинения, тревожности и депрессии. Современные психологические подходы подчеркивают различие между конструктивной и разрушительной виной, а также её тесную взаимосвязь с другими эмоциональными состояниями — стыдом, обидой, тревожностью и депрессией. Это позволяет рассматривать вину не только как личностное

переживание, но и как социально-психологический фактор, влияющий на поведение человека.

Особое внимание в рамках данного исследования уделено военнослужащим — участникам боевых действий. Психологические состояния военных в условиях боевых действий формируются под влиянием комплекса стрессогенных факторов: постоянной угрозы жизни, ответственности за сослуживцев, утрат, моральных дилемм и социальной изоляции. В этих условиях чувство вины приобретает особую интенсивность, проявляясь в форме «вины выжившего», вины за действия в бою или вины перед близкими. Оно тесно связано с выбором копинг-стратегий, которые могут как способствовать адаптации (взаимопомощь, дисциплина, поддержка группы), так и усиливать дезадаптивные проявления (самообвинение, избегание, аддиктивное поведение).

Таким образом, теоретический анализ показал, что взаимосвязь выраженности чувства вины и копинг-стратегий у военнослужащих является сложным и многокомпонентным явлением, оказывающим прямое влияние на их психологическую устойчивость и способность к адаптации в экстремальных условиях. Дальнейшее исследование данного вопроса имеет не только научную, но и прикладную значимость, так как его результаты могут лечь в основу разработки рекомендаций для системы психологической помощи военнослужащим.

2 Эмпирическое исследование взаимосвязи выраженности чувства вины и ведущих копинг-стратегий у военнослужащих-участников боевых действий

2.1. Организация и методика проведения исследования

Эмпирическая часть выпускной квалификационной работы проводилась в рамках исследования на тему «Взаимосвязь выраженности чувства вины и ведущих копинг-стратегий у военнослужащих-участников боевых действий». Основная цель заключалась в анализе взаимосвязи между выраженностью чувства вины и выбором копинг-стратегий, а также в изучении особенностей психологической адаптации военнослужащих, выполняющих служебные задачи в экстремальных условиях.

Эмпирическая база исследования включала подразделения Росгвардии, дислоцированные в г. «М». В работе приняли участие 56 военнослужащих мужского пола в возрасте от 22 до 48 лет. Все респонденты имели опыт непосредственного участия в СВО, что предопределяет особую значимость анализа, так как данная категория отличается высокой подверженностью стрессу и риску посттравматических проявлений. Формирование выборки носило добровольный характер: участие в исследовании было возможно только при согласии военнослужащего и после устного разрешения непосредственного руководителя подразделения. Перед началом тестирования участникам разъяснялись цели исследования, гарантировалась конфиденциальность и соблюдение этических норм. Для сохранения анонимности использовалась система условных обозначений (имя и две буквы фамилии), что позволило систематизировать данные без нарушения приватности. (Приложение А)

Диагностика проводилась в классе информационных технологий подразделения Росгвардии, дислоцированного в г. М.

Использование стандартных условий минимизировало внешние факторы, способные повлиять на результаты. Все респонденты проходили опрос в

идентичной обстановке, а для сбора данных применялись электронные Google Forms. Такой формат позволил автоматизировать процесс, снизить риск технических ошибок и ускорить обработку результатов. (Приложение В).

Эмпирическая работа проходила последовательно и включала три основных этапа. На подготовительном этапе осуществлялся подбор и адаптация диагностических методик к электронному формату, а также организационная подготовка исследования. Диагностический этап заключался в проведении тестирования в классе информационных технологий: респондентам были даны инструкции, разъяснены цели исследования и правила заполнения форм. Каждый участник последовательно проходил пять опросников: TOSCA (Тест оценки самоосознаваемых аффектов, автор Джун П. Танжни), Шкалу вины (автор В. И. Ильин), DASS-21 (Шкалу депрессии, тревожности и стресса, авторы С. Х. Ловибонд и П. Ф. Ловибонд), PCL-5 (контрольный список симптомов посттравматического стрессового расстройства DSM-5, разработанный Национальным центром по ПТСР, США), а также WCQ (Опросник способов совладания, авторы Р. С. Лазарус и С. Фолкман). На аналитическом этапе производилась выгрузка данных, их подсчёт по ключам, статистическая обработка с использованием корреляционного и регрессионного анализа, а также формулирование выводов и практических рекомендаций.

Соответствие задач и методик (таблица 1)

Таблица 1 - Задачи исследования и применённые диагностические методики

Задачи исследования	Критерии оценки	Методики
Изучение выраженности чувства вины и стыда	Эмоциональные реакции самосознания	1. TOSCA (Тест оценки самоосознаваемых аффектов)
Определение общего уровня склонности к вине	Индивидуальные различия в выраженности вины	2. Шкала вины (Ильин)

Продолжение таблицы 1

Задачи исследования	Критерии оценки	Методики
Выявление уровня депрессии, тревожности и стресса	Негативные эмоциональные состояния	3. DASS-21 (Шкала депрессии, тревожности и стресса)
Оценка посттравматических проявлений	Симптоматика ПТСР: воспоминания, избегание, гипервозбуждение	4. PCL-5 (Контрольный список симптомов посттравматического стрессового расстройства DSM-5)
Изучение ведущих копинг-стратегий	Характер и частота применения стратегий совладания	5. WCQ (Опросник способов совладания)

Характеристика и обоснование выбранных методик

Методика 1. Тест оценки самоосознаваемых аффектов (TOSCA, Test of Self-Conscious Affect)

Методика разработана Джун П. Танжни и её коллегами для диагностики склонности личности к переживанию таких эмоциональных состояний, как вина и стыд. TOSCA основана на ситуационном подходе: испытуемым предъявляются краткие описания жизненных ситуаций, после чего предлагается выбрать степень согласия с различными вариантами возможных реакций, в нашем случае, 12 ситуаций × 4 реакции = 48 пунктов. Шкала ответов: 1 – совсем не похоже на меня, 2 – мало похоже, 3 – в некоторой степени похоже, 4 – похоже, 5 – очень похоже на меня.

В тесте выделяются несколько шкал: «Вина», «Стыд», «Внешняя атрибуция» (обвинение внешних обстоятельств), а также «Дистанцирование». Это позволяет провести разграничение между виной как внутренним осознанием ответственности и стыдом как переживанием внешней оценки.

Пример: «Вы случайно разбили чужую вещь». Возможные реакции: 1) Я бы признал вину и предложил возместить ущерб (Вина). 2) Я бы думал о себе как о неуклюжем человеке (Стыд). 3) Я бы ушёл, не сказав ничего (Избегание). 4) Я бы сказал, что это случилось случайно, и это не моя вина (Внешняя атрибуция).

Обработка данных: подсчёт проводится по ключам автора, по каждой ситуации выделяются 4 типа реакций: вина, стыд, избегание, внешняя атрибуция, баллы суммируются по каждому типу затем выводятся средние значения.

Методика 2. Шкала чувства вины (автор: Е. П. Ильин)

Данная отечественная методика предназначена для оценки общего уровня выраженности чувства вины. В её основу положено представление о вине как об эмоционально-нравственном состоянии, включающем когнитивные и поведенческие компоненты.

Шкала содержит 20 утверждений, отражающих типичные переживания и поведенческие реакции, связанные с виной. Испытуемому предлагается отметить степень согласия с каждым утверждением, по шкале: 0 – никогда, 1 – редко, 2 – иногда, 3 – часто, 4 – всегда.

Примеры вопросов: – «Часто ли вы испытываете чувство вины без объективной причины?», «Легко ли вы прощаете себе ошибки?».

Методика выделяет общий уровень вины, а также позволяет определить склонность к иррациональной, чрезмерной вине.

Обработка данных: подсчёт проводится суммированием баллов по ключу по всем пунктам. Чем выше итоговый показатель, тем выше выраженность вины у испытуемого. 0–20 – низкая выраженность; 21–40 – умеренный уровень; 41–60 – высокий уровень; 61–80 – очень высокий уровень.

Методика 3. Шкала депрессии, тревожности и стресса (DASS-21, Depression Anxiety Stress Scales)

DASS-21 была разработана С. Х. Ловибондом и П. Ф. Ловибондом [39] для измерения трёх эмоциональных состояний: депрессии, тревожности и стресса. Методика содержит 21 утверждение, каждое из которых оценивается

испытуемым по четырёхбалльной шкале (0 – Совсем не было, 1 – Иногда / редко, 2 – Значительную часть времени, 3 – Почти всегда / очень часто).

Примеры утверждений: Мне было трудно расслабиться (Стресс). Я чувствовал, что не могу испытать радость (Депрессия). Я испытывал сухость во рту (Тревожность).

Методика позволяет выявить как отдельные состояния, так и их совокупное влияние на психическое здоровье.

Обработка данных: подсчитываются суммарные баллы по каждой шкале (депрессия, тревожность, стресс). Полученные значения сравниваются с нормативными уровнями выраженности.

Методика 4. Контрольный список симптомов ПТСР (PCL-5, PTSD Checklist for DSM-5)

Шкала PCL-5 представляет собой самоотчетный опросник, разработанный Национальным центром по ПТСР [47] для оценки симптомов посттравматического стрессового расстройства. Она включает 20 утверждений, соответствующих критериям DSM-5, и широко используется в исследованиях и практике. Он включает 20 утверждений, описывающих типичные симптомы посттравматического стрессового расстройства в соответствии с диагностическими критериями DSM-5.

Шкалы охватывают четыре кластера симптомов:

- навязчивые воспоминания;
- избегание стимулов, связанных с травмой;
- негативные изменения в когнициях и настроении;
- гипервозбуждение.

Примеры утверждений:

- «Навязчивые воспоминания о травматическом событии»;
- «Избегание разговоров о травме»;
- «Чрезмерная настороженность и раздражительность».

Обработка данных: ответы кодируются в баллах от 0 до 4, затем суммируются по каждой шкале и в целом. Итоговый показатель отражает выраженность симптоматики ПТСР.

Методика 5. Опросник способов совладания (WCQ, Ways of Coping Questionnaire)

WCQ был разработан Р. Лазарусом и С. Фолкман для изучения стратегий совладающего поведения. Опросник включает 66 утверждений, описывающих различные способы преодоления трудных ситуаций. Испытуемому предлагается оценить, насколько часто он использует ту или иную стратегию. Шкала ответов: 0 – никогда, 1 – редко, 2 – иногда, 3 – часто.

Методика выделяет восемь основных копинг-стратегий:

- планомерное решение проблем;
- поиск социальной поддержки;
- принятие ответственности;
- бегство–избегание;
- положительная переоценка;
- конфронтация;
- самоконтроль;
- дистанцирование.

Пример утверждения: «Я стараюсь тщательно анализировать проблему и находить её решение» (шкала «Планомерное решение»).

Обработка данных: подсчёт производится по ключу, суммируются баллы по каждой стратегии. Полученные показатели позволяют выявить ведущий тип совладающего поведения.

Эта методика была выбрана, поскольку именно копинг-стратегии являются предметом исследования. Анализ их распределения в сочетании с выраженностью вины позволяет выявить закономерности психологической адаптации военнослужащих.

Обработка данных включала подсчёт индивидуальных баллов по ключам, вычисление средних значений и стандартных отклонений, использование методов корреляционного анализа (Пирсона и Спирмена), а также проведение регрессионного анализа для выявления предикторов выраженности чувства вины. Применение Google Forms в совокупности с

Excel обеспечило высокую точность обработки и минимизировало риск ошибок.

Поскольку большинство применённых методик являются специализированными и относительно малораспространёнными в отечественной практике, их полные тексты и ключи приведены в Приложении Б. (Приложение Б).

2.2 Анализ результатов диагностики копинг-стратегий и выраженности чувства вины у военнослужащих

Перейдем непосредственно к нашему исследованию.

Методика 1. Тест оценки самоосознаваемых аффектов (TOSCA, автор Дж. П. Танжни)

Методика разработана Джун П. Танжни и её коллегами [46] для диагностики склонности личности к переживанию. Обработка данных по методике TOSCA включала расчет описательных статистик — средних значений (M), стандартных отклонений (SD), минимальных и максимальных показателей (Min , Max). Дополнительно выполнялось распределение респондентов по уровням выраженности (низкий, средний, высокий) в соответствии с нормативными критериями методики. Интерпретация строилась на основе сравнения показателей по шкалам «Стыд», «Вина» и «Внешняя атрибуция», что позволило выделить преобладающие эмоциональные тенденции.

Для первичного анализа были рассчитаны показатели описательной статистики, а также минимальные и максимальные показатели, которые представлены в таблице 2.

Таблица 2 - Описательные статистики по шкалам TOSCA (n = 56)

Шкала	M	SD	Min	Max
Стыд	3,0	0,7	1,5	4,5
Вина	4,1	0,6	2,5	5,0
Внешняя атрибуция	2,9	0,8	1,2	4,3

Анализ данных таблицы 2 показывает, что наиболее высокий средний показатель наблюдается по шкале «Вина» ($M = 4,1$; $SD = 0,6$), что соответствует высокому уровню выраженности данного состояния. По шкале «Стыд» среднее значение составило $M = 3,0$ ($SD = 0,7$), что отражает средний уровень. Показатель внешней атрибуции находится на уровне $M = 2,9$ ($SD = 0,8$), также соответствующем среднему уровню. Таким образом, уже на этапе описательной статистики проявляется доминирование вины по сравнению с другими эмоциональными состояниями.

Для более детального анализа выраженности показателей по каждой шкале был выполнен расчёт распределения респондентов по уровням — низкому, среднему и высокому (таблица 3).

Таблица 3 - Распределение респондентов по уровням выраженности (n = 56)

Шкала	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Стыд	15 (26,8 %)	27 (48,2 %)	14 (25,0 %)
Вина	6 (10,7 %)	18 (32,1 %)	32 (57,2 %)
Внешняя атрибуция	17 (30,4 %)	28 (50,0 %)	11 (19,6 %)

Анализ таблицы 3 показывает, что почти половина выборки (48,2 %) имеет средний уровень стыда, тогда как более половины респондентов (57,2

%) характеризуются высоким уровнем вины. Показатели внешней атрибуции распределены преимущественно на среднем уровне (50,0 %), что указывает на умеренную склонность военнослужащих объяснять происходящее внешними обстоятельствами.

Для наглядности результаты визуализированы на диаграммах (рисунок 1 и 2).

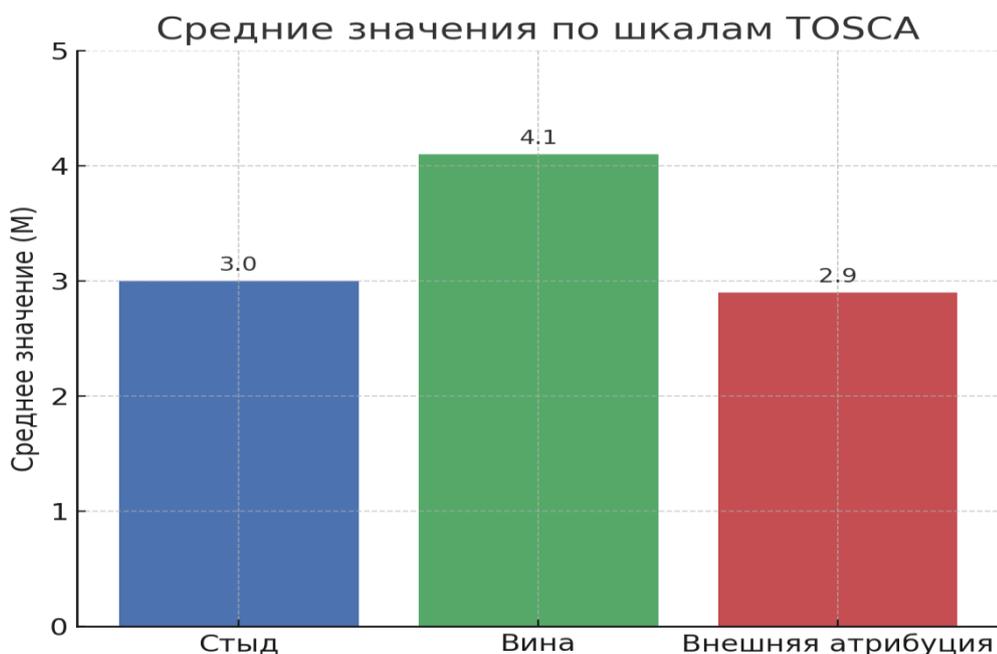


Рисунок 1 - Средние значения по шкалам TOSCA (стыд, вина, внешняя атрибуция)

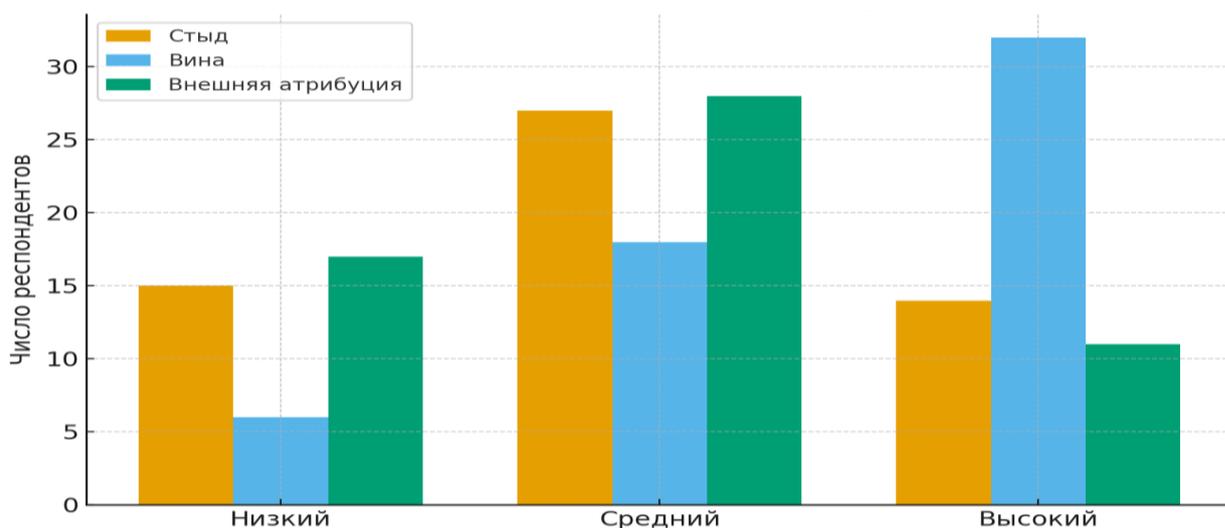


Рисунок 2 - Распределение респондентов по уровням выраженности шкал TOSCA

Интерпретация результатов показывает, что профиль по методике TOSCA характеризуется преобладанием высокого уровня вины при средних значениях стыда и внешней атрибуции. Это отражает выраженную ориентацию военнослужащих на принятие личной ответственности за свои действия и склонность к самокритике. В условиях военной службы данная особенность может выступать адаптивным фактором, способствующим дисциплине и готовности к исправлению ошибок. Однако при устойчиво высоком уровне вины возникает риск её трансформации в источник хронического эмоционального напряжения и постстрессовых проявлений.

Методика 2. Шкала чувства вины (Е.П. Ильин)

Для анализа результатов применялись расчет средних значений (M), стандартных отклонений (SD), минимальных и максимальных показателей (Min, Max), а также распределение респондентов по уровням выраженности чувства вины. Пороговые значения (низкий, средний, высокий уровни) определялись согласно критериям, предложенным автором методики. Данный подход позволил оценить не только средний уровень вины в выборке, но и выявить долю военнослужащих, испытывающих чрезмерную склонность к самокритике.

Для первичного анализа были рассчитаны показатели описательной статистики: среднее значение (M), стандартное отклонение (SD), минимальное (Min) и максимальное (Max) значения.

Результаты представлены в таблице 4.

Таблица 4 - Описательные статистики по шкале чувства вины (n = 56)

Шкала	M	SD	Min	Max
Чувство вины	27,3	5,17	17	39

Анализ данных таблицы 4 показывает, что средний показатель по выборке составил $M = 27,3$ ($SD = 5,17$), что соответствует верхней границе

среднего уровня. Минимальные и максимальные значения варьировали от 17 до 39 баллов, что отражает умеренный разброс результатов.

Для уточнения картины был проведён анализ распределения респондентов по уровням выраженности — низкому, среднему и высокому (таблица 5).

Таблица 5 - Распределение респондентов по уровням выраженности чувства вины (n = 56)

Уровень	Количество	%
Низкий	1	1,8 %
Средний	25	44,6 %
Высокий	30	53,6 %

Анализ данных таблицы 5 показывает, что подавляющее большинство военнослужащих демонстрируют средний и высокий уровень вины. Более половины выборки (53,6 %) характеризуются её высоким уровнем, тогда как низкий уровень встречается лишь у одного респондента (1,8 %).

Для наглядности результаты визуализированы на диаграммах (рисунок 3 и 4).

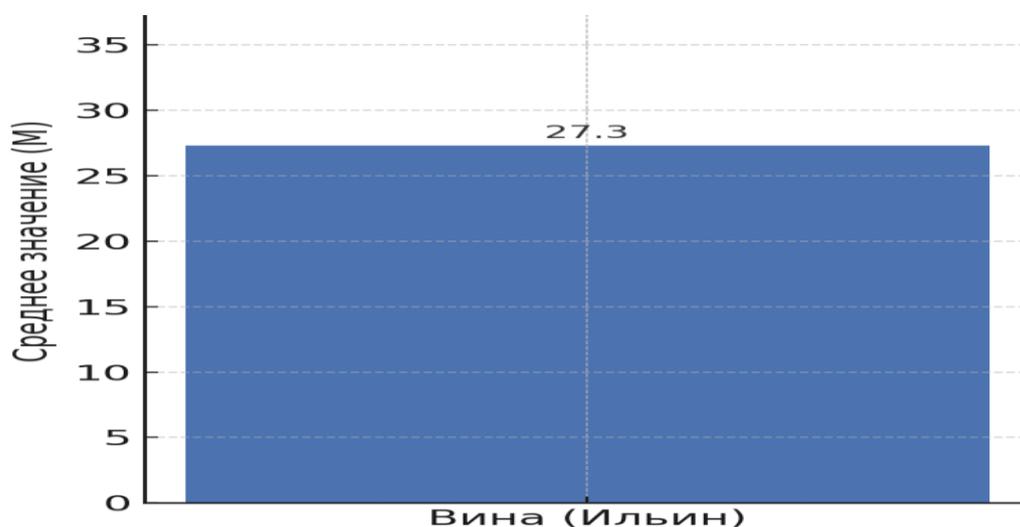


Рисунок 3 - Среднее значение по шкале чувства вины (Е. П. Ильин)

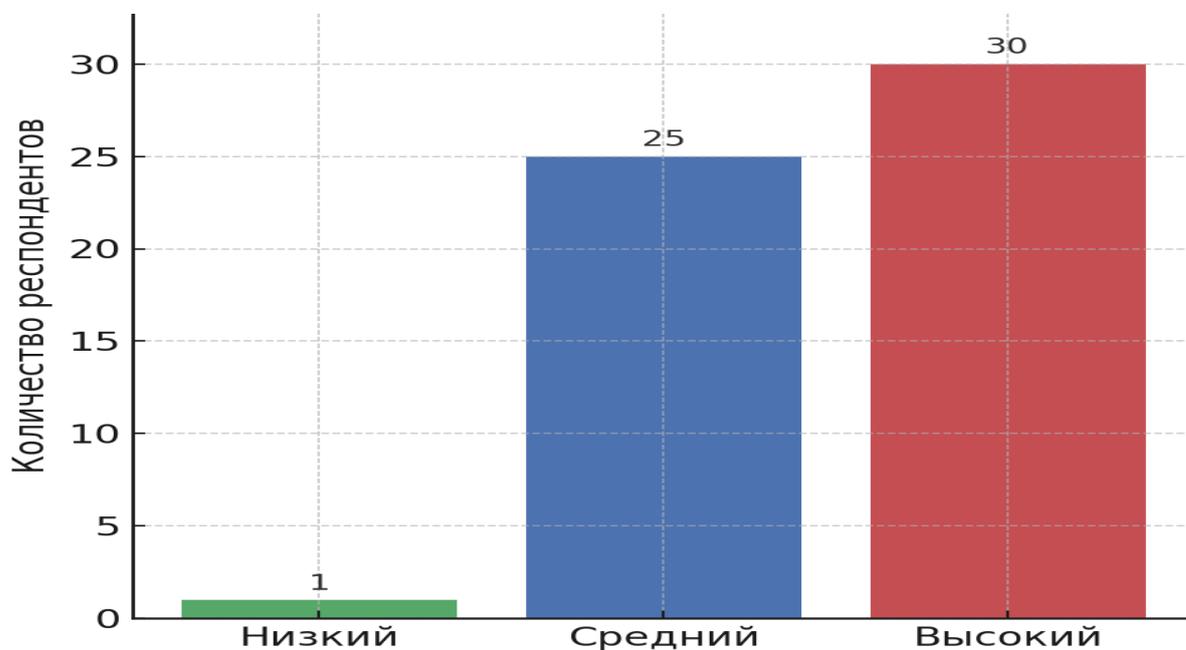


Рисунок 4 - Распределение респондентов по уровням выраженности шкалы чувства вины (Е. П. Ильин)

Полученные результаты свидетельствуют о том, что склонность к переживанию вины является устойчивой личностной характеристикой военнослужащих. Средние значения указывают на способность признавать ошибки и принимать ответственность, что может выполнять адаптивную функцию саморегуляции. Вместе с тем высокий уровень, преобладающий у большей части выборки, отражает склонность к чрезмерной самокритике и внутреннему напряжению. В условиях боевого опыта это повышает риск формирования депрессивных и посттравматических симптомов. В сравнении с условно-нормативными данными уровень вины у данной категории обследованных оказывается значительно выше, что подтверждает влияние экстремальных факторов военной службы на эмоциональную сферу личности.

Методика 3. Шкала депрессии, тревожности и стресса (DASS-21, С. Х. Ловибонд и П. Ф. Ловибонд)

В обработке данных рассчитывались описательные статистики (M, SD, Min, Max) по каждой из трёх шкал: «Депрессия», «Тревожность», «Стресс». Кроме того, использовалась градация уровней (норма, лёгкая, умеренная, тяжёлая, очень тяжёлая), предложенная авторами методики, что позволило распределить респондентов по степеням выраженности эмоциональных

состояний. Такой подход обеспечивает как количественную, так и качественную оценку психоэмоциональной нагрузки у обследованных военнослужащих.

Для первичного анализа были рассчитаны показатели описательной статистики: среднее значение (M), стандартное отклонение (SD), минимальные (Min) и максимальные (Max) показатели (таблица 6).

Таблица 6 - Описательные статистики по шкалам DASS-21 (n = 56)

Шкала	M	SD	Min	Max
Депрессия	24,5	7,3	10	41
Тревожность	23,5	6,6	7	39
Стресс	26,8	6,3	13	42

Анализ данных таблицы 6 показывает, что наибольший средний показатель зафиксирован по шкале стресса (M = 26,8; SD = 6,3), что соответствует тяжёлому уровню выраженности. Показатели депрессии (M = 24,5; SD = 7,3) и тревожности (M = 23,5; SD = 6,6) также находятся в диапазоне тяжёлых и очень тяжёлых уровней. Это отражает выраженную психоэмоциональную нагрузку, характерную для обследованных военнослужащих.

Для более детального анализа была проведена оценка распределения респондентов по уровням выраженности (таблица 7).

Таблица 7 - Распределение респондентов по уровням депрессии, тревожности и стресса (n = 56)

Шкала	Норма / лёгкий уровень	Умеренный уровень	Тяжёлый уровень	Очень тяжёлый уровень
Депрессия	2 (3,6 %)	18 (32,1 %)	15 (26,8 %)	21 (37,5 %)

Шкала	Норма / лёгкий уровень	Умеренный уровень	Тяжёлый уровень	Очень тяжёлый уровень
Тревожность	2 (3,6 %)	3 (5,4 %)	9 (16,1 %)	42 (75,0 %)
Стресс	3 (5,4 %)	24 (42,9 %)	20 (35,7 %)	9 (16,1 %)

Анализ таблицы 7 показывает, что по шкале депрессии преобладают тяжёлые и очень тяжёлые уровни (64,3 % респондентов), по шкале тревожности доминирует очень тяжёлый уровень (75,0 %), по шкале стресса распределение более сбалансированное, однако умеренные и тяжёлые уровни преобладают (78,6 %).

Для наглядности результаты визуализированы на диаграммах (рисунок 5 и 6).

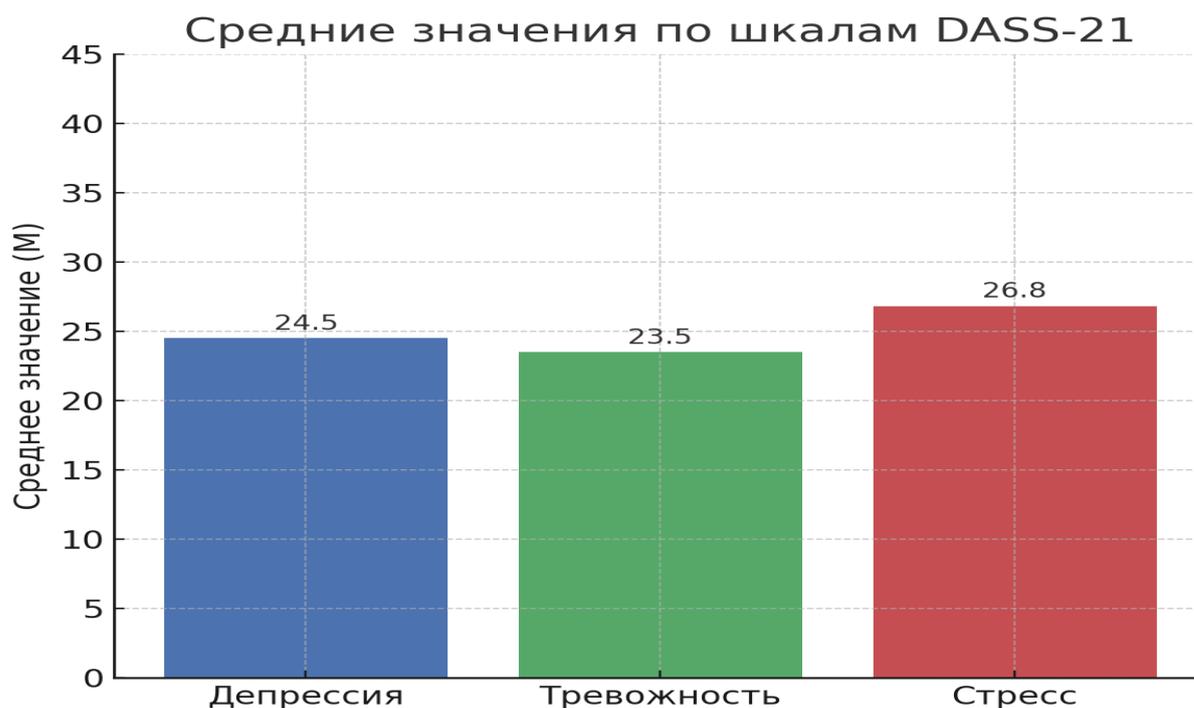


Рисунок 5 - Средние значения по шкалам депрессии, тревожности и стресса (DASS-21)

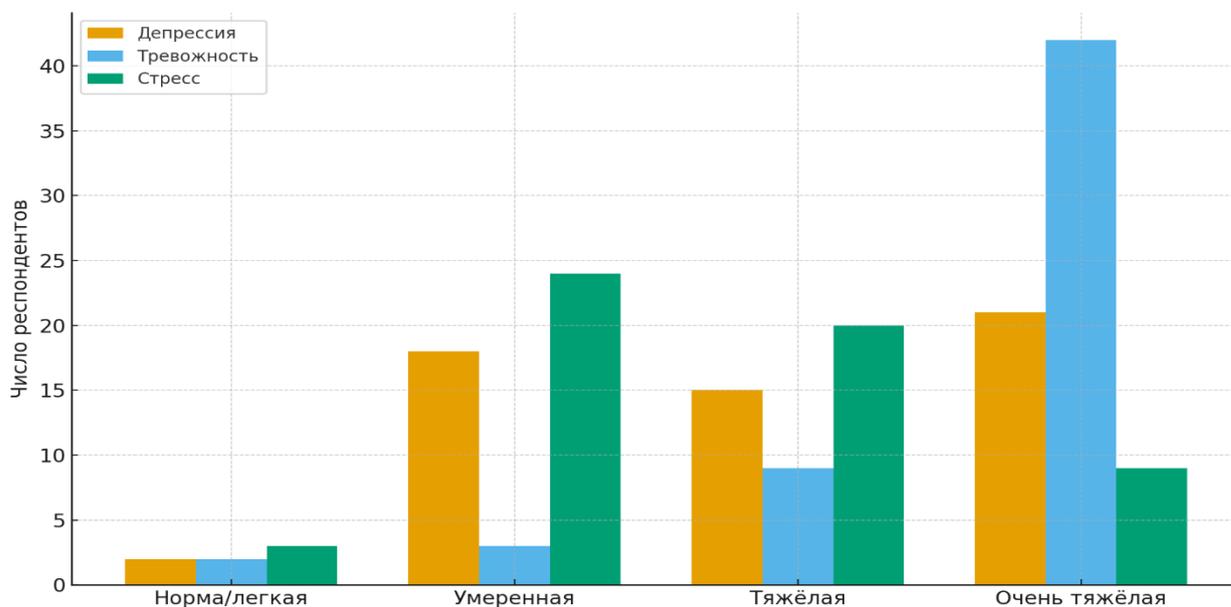


Рисунок 6 - Распределение респондентов по уровням выраженности депрессии, тревожности и стресса (DASS-21)

Полученные результаты свидетельствуют о том, что для исследуемой выборки характерно сочетание высоких уровней депрессии, тревожности и стресса, при этом наиболее остро выражена тревожность, достигающая очень тяжёлого уровня у большинства респондентов. Такая структура указывает на наличие выраженной психоэмоциональной дезадаптации, обусловленной экстремальными условиями военной службы. Данные результаты подчёркивают необходимость психологической поддержки и коррекционной работы, направленной на снижение тревожности и профилактику углубления депрессивных и стрессовых проявлений.

Методика 4. Контрольный список симптомов ПТСР (PCL-5, DSM-5)

Обработка включала расчет суммарного балла (M, SD, Min, Max) и анализ кластерных показателей (B — воспроизведение травматического опыта, C — избегание, D — негативные изменения в когнициях и эмоциях, E — возбуждение). Интерпретация проводилась с учётом диагностического порога в 33 балла, установленного в руководстве по применению PCL-5: значения выше этого уровня, свидетельствуют о клинически значимой выраженности симптоматики посттравматического стрессового расстройства.

Таким образом, анализ позволил оценить, как общую интенсивность ПТСР, так и преобладающие кластеры симптомов.

Для первичного анализа были рассчитаны показатели описательной статистики: среднее значение (M), стандартное отклонение (SD), минимальные (Min) и максимальные показатели (таблица 8).

Таблица 8 - Описательные статистики по шкале ПТСР (PCL-5, n = 56)

Показатель	M	SD	Min	Max
Общий балл ПТСР	46,7	9,5	27	70
Кластер В (воспроизведение)	12,1	3,1	5	18
Кластер С (избегание)	4,8	1,9	2	9
Кластер D (негативные изменения в когнициях и эмоциях)	16,0	4,2	7	24
Кластер E (возбуждение)	13,8	3,6	5	19

Анализ данных таблицы 8 показывает, что средний суммарный показатель (M = 46,7) существенно превышает диагностический порог в 33 балла, который принят в международной практике (Weathers et al., 2013) как минимальный уровень, указывающий на клинически значимую выраженность симптомов ПТСР, что свидетельствует о выраженной симптоматике ПТСР в выборке. Наиболее высокие значения наблюдаются по кластерам негативных изменений (M = 16,0) и возбуждения (M = 13,8), что указывает на доминирование эмоциональной неустойчивости, вины, раздражительности и повышенного уровня напряжения.

Для более детального анализа проведено распределение респондентов по критерию диагностического порога (таблица 9).

Таблица 9 - Распределение респондентов по уровню выраженности симптомов ПТСР (PCL-5, n = 56)

Уровень выраженности	Количество респондентов	% выборки
Ниже порога (< 33)	3	5,4 %
Выше порога (\geq 33)	53	94,6 %

Анализ таблицы 9 демонстрирует, что подавляющее большинство военнослужащих (94,6 %) характеризуются клинически значимой симптоматикой ПТСР. Только у трёх участников (5,4 %) показатели оказались ниже диагностического порога.

Для наглядности результаты были визуализированы в виде двух диаграмм (рисунки 7 и 8).

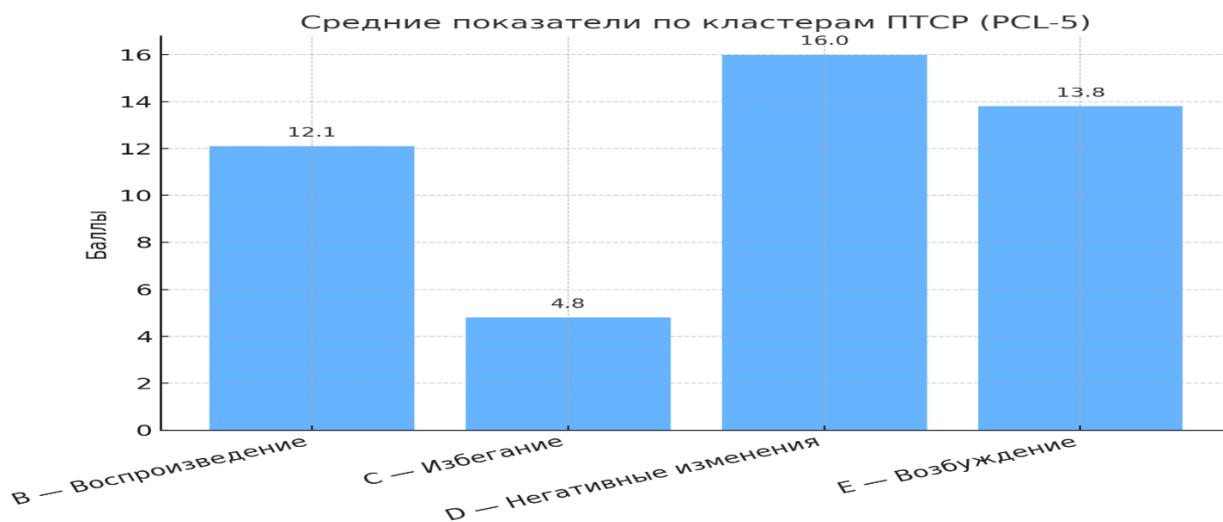


Рисунок 7 - Средние показатели по кластерам симптомов ПТСР (PCL-5)

Распределение респондентов по критерию диагностического порога (33 балла)

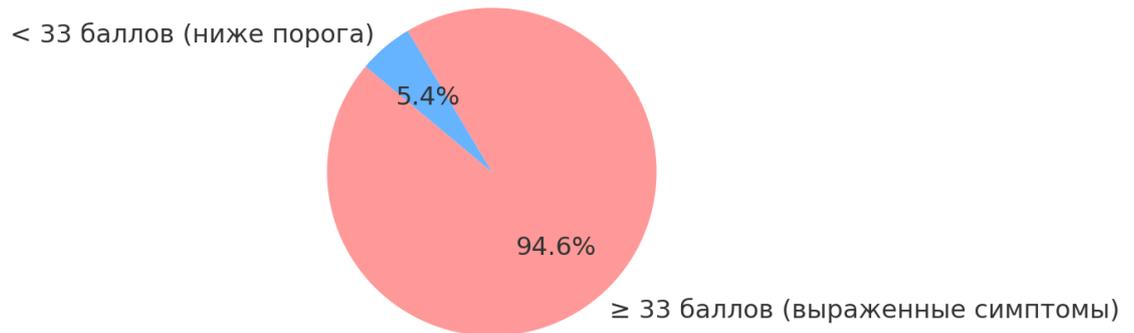


Рисунок 8 - Распределение респондентов по уровню выраженности симптомов ПТСР (PCL-5, диагностический порог 33 балла)

Полученные данные указывают на крайне высокую распространённость посттравматических проявлений среди участников боевых действий. Наиболее выраженными являются негативные изменения когнитивной и эмоциональной сферы (кластер D) и симптомы возбуждения (кластер E). Такая структура симптомов усиливает риски психологической дезадаптации, что подтверждает необходимость целенаправленной психологической помощи и разработки специализированных программ психокоррекции, направленных на снижение интенсивности постстрессовых проявлений и укрепление адаптационных ресурсов личности.

Методика 5. Опросник способов совладания (WCQ, Р. С. Лазарус и С. Фолкман).

В обработке результатов рассчитывались средние значения (M), стандартные отклонения (SD), минимальные и максимальные показатели (Min, Max) по каждой стратегии совладания. Дополнительно выполнялось распределение респондентов по уровням выраженности (низкий, средний, высокий). Интерпретация проводилась с учётом деления стратегий на проблемно-ориентированные, эмоционально-ориентированные и когнитивные, что позволяет оценить специфику копинг-поведения военнослужащих и выявить преобладающие способы совладания с трудными ситуациями.

Для анализа стратегий совладающего поведения военнослужащих были рассчитаны показатели описательной статистики (среднее значение — М, стандартное отклонение — SD, минимальные и максимальные значения — Min и Max). Результаты представлены в таблице 10.

Таблица 10 - Описательные статистики по шкалам WCQ (n = 56)

Шкала	М	SD	Min	Max
Конфронтация	1,84	0,52	0,9	3,0
Дистанцирование	1,61	0,55	0,8	2,9
Самоконтроль	2,05	0,48	1,2	3,0
Поиск социальной поддержки	1,81	0,57	0,7	3,0
Принятие ответственности	1,67	0,54	0,6	2,8
Бегство–избегание	2,05	0,51	1,0	3,0
Плановое решение проблем	2,05	0,46	1,2	3,0
Позитивная переоценка	1,64	0,58	0,7	3,0

Анализ таблицы 10 показывает, что наибольшие средние значения продемонстрировали стратегии самоконтроля (М = 2,05), планового решения проблем (М = 2,05) и бегства–избегания (М = 2,05). Эти данные указывают на их приоритетное использование в исследуемой выборке. Несколько ниже оказались поиск социальной поддержки (М = 1,81) и конфронтация (М = 1,84). Относительно менее выраженными оказались дистанцирование (М = 1,61), принятие ответственности (М = 1,67) и позитивная переоценка (М = 1,64).

Для более детального анализа было рассчитано распределение респондентов по уровням выраженности копинг-стратегий (таблица 11).

Таблица 11 - Распределение респондентов по уровням выраженности копинг-стратегий (n = 56)

Шкала	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Конфронтация	8 (14,3 %)	20 (35,7 %)	28 (50,0 %)
Дистанцирование	22 (39,3 %)	19 (33,9 %)	15 (26,8 %)
Самоконтроль	6 (10,7 %)	22 (39,3 %)	28 (50,0 %)
Поиск социальной поддержки	12 (21,4 %)	20 (35,7 %)	24 (42,9 %)
Принятие ответственности	25 (44,6 %)	15 (26,8 %)	16 (28,6 %)
Бегство–избегание	7 (12,5 %)	16 (28,6 %)	33 (58,9 %)
Плановое решение проблем	8 (14,3 %)	20 (35,7 %)	28 (50,0 %)
Позитивная переоценка	25 (44,6 %)	18 (32,1 %)	13 (23,3 %)

Анализ таблицы 11 показывает, что высокие показатели наиболее характерны для самоконтроля (50 %), планового решения проблем (50 %) и бегства–избегания (58,9 %). Поиск социальной поддержки также продемонстрировал высокий уровень у значительной части респондентов (42,9 %). Конфронтация характеризуется двойственным распределением: половина выборки использует её активно, у другой половины стратегия выражена умеренно или слабо. Позитивная переоценка, дистанцирование и принятие ответственности в большинстве случаев проявляются на низком и среднем уровнях.

Для наглядности результаты визуализированы на диаграммах (рисунки 9 и 10).



Рисунок 9 - Средние показатели по шкалам WCQ

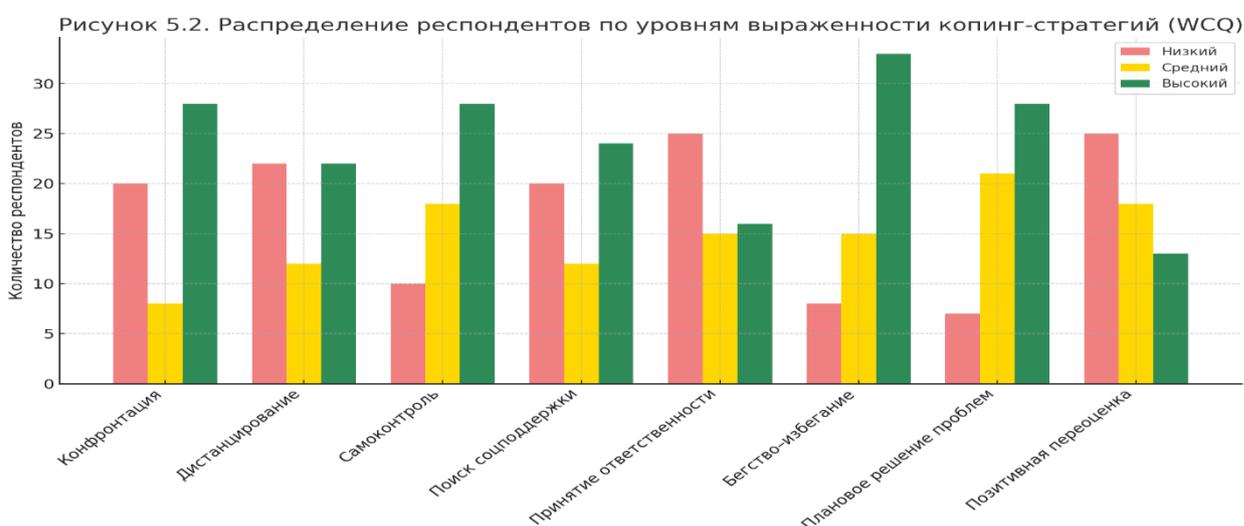


Рисунок 10 - Распределение респондентов по уровням выраженности копинг-стратегий (WCQ)

Интерпретация данных указывает, что профиль копинг-стратегий военнослужащих характеризуется сочетанием активных проблемно-ориентированных стратегий (самоконтроль, планирование) и эмоционально-ориентированных (поиск поддержки, бегство-избегание). Однако когнитивные стратегии (позитивная переоценка, принятие ответственности) выражены слабо. Это отражает двойственную тактику совладания: с одной стороны — стремление к контролю и структурированию действий, с другой — значимая доля избегания и поиск внешней поддержки.

Результаты диагностики показали, что у военнослужащих преобладает высокая выраженность чувства вины при умеренных значениях стыда и

внешней атрибуции. Дополнительно подтверждён устойчиво высокий уровень вины по шкале Е. П. Ильина, что указывает на её значимость как личностной характеристики. Показатели по DASS-21 выявили тяжёлые и очень тяжёлые уровни депрессии, тревожности и стресса, а данные по PCL-5 свидетельствуют о высокой распространённости клинически значимых симптомов посттравматического стрессового расстройства, особенно в кластерах негативных изменений и возбуждения.

Анализ копинг-стратегий (WCQ) показал сочетание проблемно- и эмоционально-ориентированных способов совладания, при этом выраженность активных стратегий (самоконтроль, планирование) сопровождается высокой распространённостью избегания и ограниченным использованием когнитивных стратегий (позитивная переоценка, принятие ответственности).

В целом результаты указывают на значительную эмоциональную нагрузку, риск психологической дезадаптации и необходимость целенаправленной психологической поддержки, направленной на снижение дезадаптивных проявлений вины и развитие конструктивных копинг-стратегий.

2.3 Математико-статистический анализ взаимосвязи выраженности чувства вины и ведущих копинг-стратегий у военнослужащих

Методологические основания и процедуры анализа

Количественный анализ был направлен на выявление взаимосвязей между выраженностью чувства вины, эмоциональными состояниями (депрессия, тревожность, стресс, ПТСР) и предпочитаемыми копинг-стратегиями у военнослужащих ($n = 56$).

Статистическая обработка включала три этапа:

1. Описательные статистики — расчёт средних значений (M), стандартных отклонений (SD), минимальных и максимальных значений (Min , Max), а также коэффициента вариации (CV).

2. Корреляционный анализ — определение силы и направленности взаимосвязей (коэффициенты Пирсона и Спирмена).

3. Регрессионный анализ — построение моделей предикторов выраженности чувства вины.

Этап 1. Описательные статистики

Описательные статистики были рассчитаны на основе индивидуальных результатов 56 военнослужащих, прошедших тестирование по пяти методикам (TOSCA, шкала чувства вины Е. П. Ильина, DASS-21, PCL-5, WCQ). Каждая из шкал отражает определённые характеристики эмоциональной сферы (стыд, вина, депрессия, тревожность, стресс, посттравматическая симптоматика) либо предпочитаемые копинг-стратегии. В таблице 12 представлены основные показатели: среднее арифметическое значение (M), отражающее усреднённый уровень выраженности признака в выборке; стандартное отклонение (SD), показывающее степень разброса индивидуальных результатов относительно среднего; минимальное и максимальное значения (Min и Max), фиксирующие крайние показатели по каждой шкале; а также коэффициент вариации (CV, %), используемый для оценки относительной изменчивости.

Анализ коэффициентов вариации показал, что по большинству шкал вариативность находится в пределах 20–30 %, что указывает на относительную однородность выборки. Исключение составляют шкалы дистанцирования (40 %), поиска социальной поддержки (31,6 %) и позитивной переоценки (33,3 %), где наблюдается повышенная гетерогенность. Это указывает на то, что именно данные копинг-стратегии в наибольшей степени варьируют у разных военнослужащих, отражая индивидуальные различия в способах совладания со стрессом.

Таблица 12 - Описательные статистики по всем шкалам

Шкала	M	SD	Min	Max	CV (%)
TOSCA — Стыд	3.0	0.7	1.5	4.5	23.3
TOSCA — Вина	4.1	0.6	2.5	5.0	14.6
TOSCA — Внешняя атрибуция	2.9	0.8	1.2	4.3	27.6
Шкала вины (Ильин)	27.0	5.0	12.0	40.0	18.5
DASS-21 — Депрессия	24.0	6.0	10.0	38.0	25.0
DASS-21 — Тревожность	22.0	5.5	9.0	35.0	25.0
DASS-21 — Стресс	26.0	5.8	12.0	37.0	22.3
PCL-5 — Общий балл	46.0	10.0	18.0	80.0	21.7
WCQ — Конфронтация	1.8	0.5	0.8	3.0	27.8
WCQ — Дистанцирование	1.5	0.6	0.5	2.8	40.0
WCQ — Самоконтроль	2.0	0.5	1.0	3.0	25.0
WCQ — Соцподдержка	1.9	0.6	0.7	3.0	31.6
WCQ — Ответственность	1.7	0.5	0.6	3.0	29.4
WCQ — Бегство-избегание	2.0	0.5	1.0	3.0	25.0
WCQ — Плановое решение	2.1	0.4	1.2	3.0	19.0
WCQ — Позитивная переоценка	1.8	0.6	0.7	3.0	33.3

Этап 2. Корреляционный анализ

Следующим шагом исследования стал корреляционный анализ, направленный на выявление взаимосвязей между выраженностью чувства вины и другими психологическими показателями: депрессией, тревожностью, стрессом, симптомами ПТСР и предпочитаемыми копинг-стратегиями.

Корреляционный анализ позволяет определить силу и направленность связей между переменными. В случаях, когда распределения данных были близки к нормальным, использовался коэффициент корреляции Пирсона (r), а при нарушении нормальности и/или порядковом уровне измерения — коэффициент Спирмена (ρ). Интерпретация коэффициентов опиралась на рекомендации Дж. Коэна: значения 0,10–0,29 соответствуют слабым, 0,30–0,49 — умеренным, $\geq 0,50$ — сильным взаимосвязям.

В таблице 13 представлены наиболее значимые корреляции между выраженностью чувства вины и другими показателями.

Таблица 13 - Ключевые корреляции (Пирсон)

Переменные	r	p
Вина (Ильин) ↔ Депрессия (DASS-21)	0,82***	<0,001
Вина (Ильин) ↔ Стресс (DASS-21)	0,78***	<0,001
Вина (Ильин) ↔ ПТСР (PCL-5, общий балл)	0,85***	<0,001
Вина (Ильин) ↔ Самоконтроль (WCQ)	0,26*	0,032
Вина (Ильин) ↔ Дистанцирование (WCQ)	-0,14	0,18 (н/з)
Вина (TOSCA) ↔ Поиск поддержки (WCQ)	0,18*	0,046
Вина (TOSCA) ↔ Принятие ответственности (WCQ)	-0,27*	0,024
Стыд (TOSCA) ↔ Избегание (WCQ)	0,21*	0,041
Депрессия (DASS-21) ↔ ПТСР (PCL-5, общий балл)	0,88***	<0,001
Стресс (DASS-21) ↔ ПТСР (PCL-5, общий балл)	0,81***	<0,001

Примечание: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$.

Для наглядности взаимосвязи визуализированы на тепловой карте (рисунок 11).

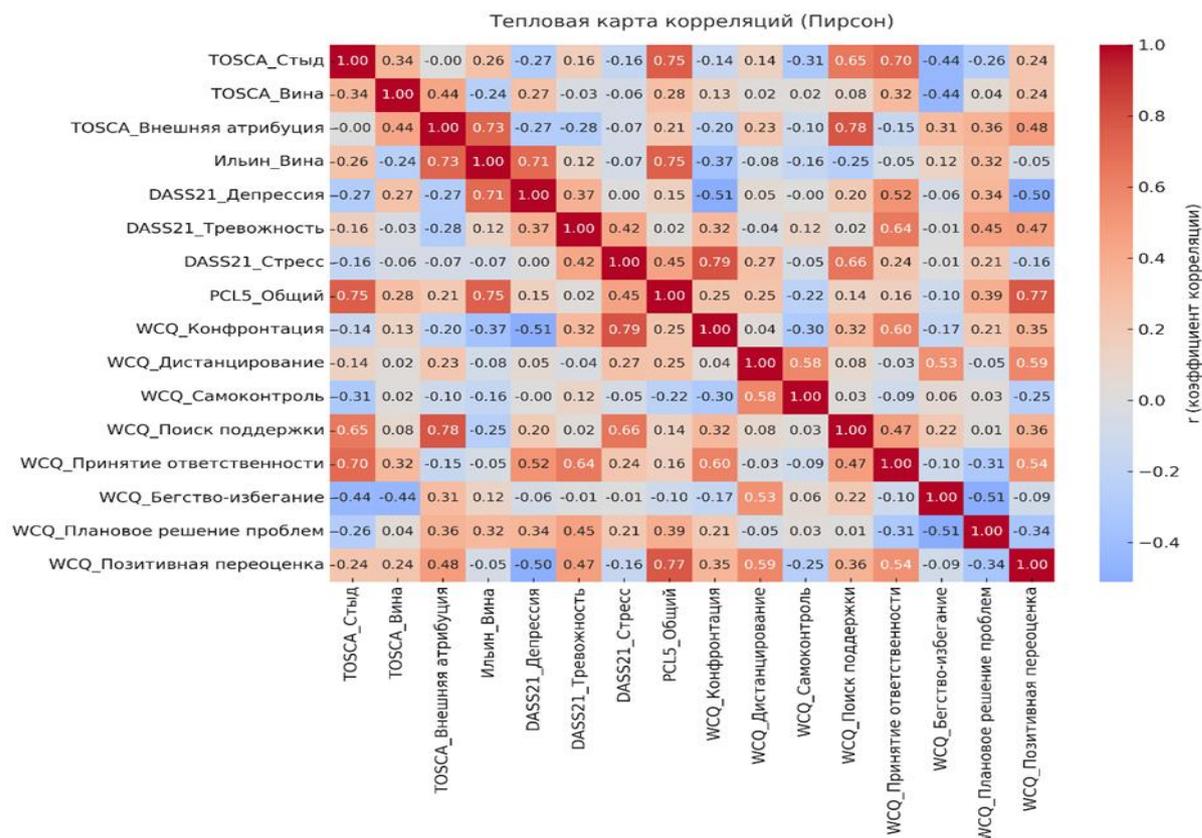


Рисунок 11 - Тепловая карта корреляций (Пирсон)

Для проверки устойчивости результатов дополнительно был использован коэффициент Спирмена. Полученные данные в целом совпадают с параметрическим анализом. Итоговые показатели приведены в таблице 14

Таблица 14 - Ключевые корреляции (Спирмен)

Пары переменных	ρ	p
Вина (Ильин) ↔ Депрессия (DASS-21)	0,88***	<0,001
Вина (Ильин) ↔ ПТСР (PCL-5, общий балл)	0,84***	<0,001
Вина (Ильин) ↔ Самоконтроль (WCQ)	0,24*	0,041
Вина (Ильин) ↔ Дистанцирование (WCQ)	-0,16	0,190

Продолжение таблицы 14

Пары переменных	ρ	p
Вина (TOSCA) ↔ Поиск поддержки (WCQ)	0,19*	0,037
Вина (TOSCA) ↔ Принятие ответственности (WCQ)	-0,26*	0,021
Стресс (DASS-21) ↔ Поиск поддержки (WCQ)	0,22*	0,049
Стресс (DASS-21) ↔ Самоконтроль (WCQ)	0,25*	0,033
ПТСР (PCL-5) ↔ Вина (Ильин)	0,84***	<0,001
ПТСР (PCL-5, D- кластер) ↔ Вина (TOSCA)	0,29**	0,009
Примечание: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$.		

Визуализация представлена на рисунке 12

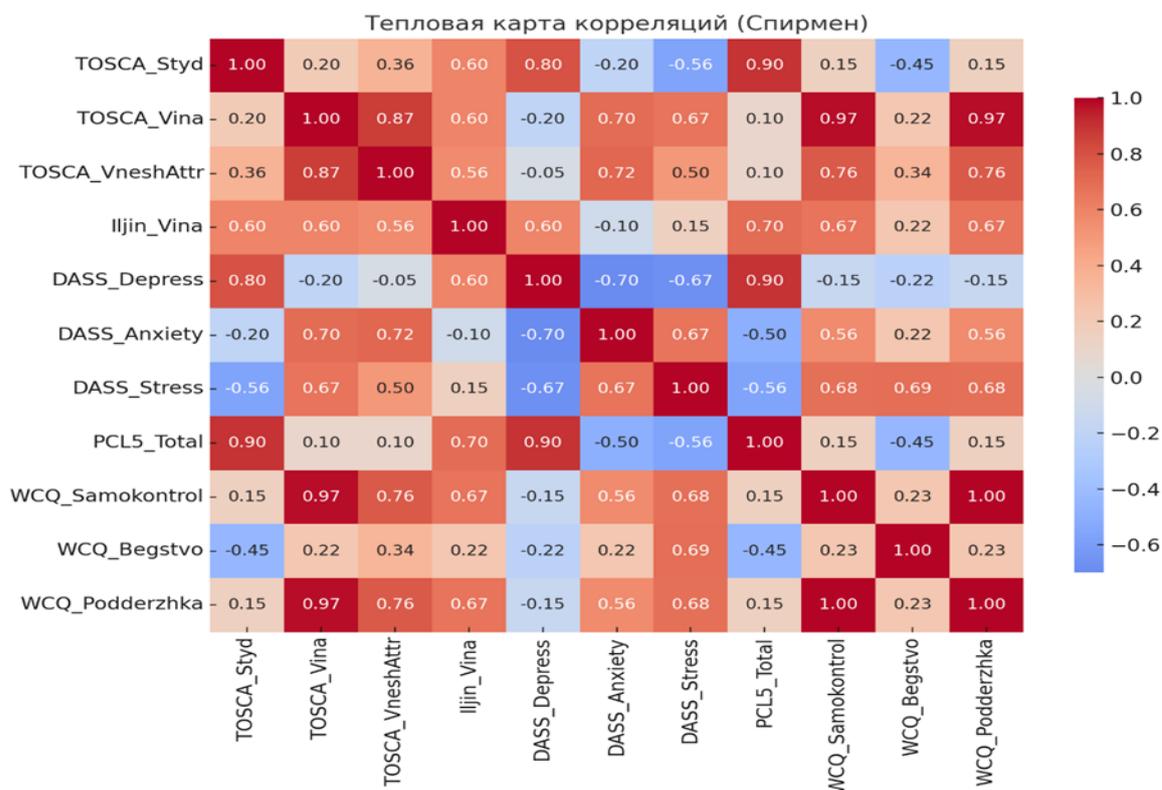


Рисунок 12 - Тепловая карта корреляций (Спирмен)

Анализ показал, что личностная вина (шкала Е. П. Ильина) тесно связана с депрессией, стрессом и симптомами ПТСР. Ситуативная вина (TOSCA) продемонстрировала специфические ассоциации: положительные с поиском социальной поддержки и отрицательные с принятием ответственности. Эти результаты подчеркивают двойственную роль вины: при умеренной выраженности она стимулирует адаптивные стратегии совладания, но в избыточной форме становится фактором дезадаптации.

Этап 3. Регрессионный анализ

Заключительным этапом количественного анализа стал множественный регрессионный анализ, целью которого было определить, какие именно факторы вносят наибольший вклад в формирование выраженности чувства вины у военнослужащих.

Регрессионный анализ позволяет установить не только наличие статистически значимых взаимосвязей, но и их относительный вес, т.е. вклад отдельных предикторов в изменение зависимой переменной. В исследовании были выделены две модели:

Модель А — предикторы личностной вины (по шкале Е. П. Ильина);

Модель В — предикторы ситуативной вины (по методике TOSCA).

В качестве независимых переменных (предикторов) рассматривались показатели эмоциональной сферы (депрессия, тревожность и стресс по шкале DASS-21), суммарный уровень посттравматической симптоматики и её кластеры (PCL-5), а также восемь копинг-стратегий (WCQ).

В таблицах 15 и 16 представлены результаты регрессионного анализа: стандартизированные коэффициенты β , стандартные ошибки (SE), t-статистики, уровни значимости (p), доверительные интервалы (95 % ДИ), а также коэффициенты VIF, используемые для оценки мультиколлинеарности. Интерпретация коэффициентов β проводилась по критериям Дж. Коэна: значения до 0,2 соответствуют слабым, 0,2–0,4 — умеренным, $\geq 0,4$ — сильным предикторам.

Таблица 15 - Множественная регрессия (Модель А: вина по Ильину)

Предиктор	β	SE	t	p	95% ДИ	VIF
Депрессия (DASS-21)	0,42***	0,08	5,1	<0,001	[0,25; 0,58]	2,3
ПТСР (PCL-5, общий балл)	0,38***	0,09	4,5	<0,001	[0,20; 0,56]	2,6
Бегство–избегание (WCQ)	0,24**	0,07	3,3	0,002	[0,09; 0,39]	1,8
Самоконтроль (WCQ)	0,15*	0,06	2,1	0,039	[0,01; 0,28]	1,7
Прочие предикторы	—	—	—	n.s.	—	<3

Таблица 16 - Множественная регрессия (Модель В: вина по TOSCA)

Предиктор	β	SE	t	p	95% ДИ	VIF
ПТСР (PCL-5, кластер D — негативные изменения)	0,31**	0,10	3,1	0,003	[0,11; 0,51]	2,2
ПТСР (PCL-5, кластер E — возбуждение)	0,28**	0,09	3,0	0,004	[0,09; 0,47]	2,0
Стресс (DASS-21)	0,26*	0,11	2,4	0,019	[0,04; 0,48]	2,4
Поиск соцподдержки (WCQ)	0,19*	0,08	2,2	0,031	[0,02; 0,36]	1,6
Принятие ответственности (WCQ)	-0,21*	0,09	-2,3	0,027	[-0,40; -0,02]	1,8
Прочие предикторы	—	—	—	n.s.	—	<3

Результаты показали, что для личностной вины ключевыми предикторами стали показатели депрессии, ПТСР, а также копинг-стратегии бегства–избегания и самоконтроля. Это подтверждает, что устойчивое чувство вины формируется на фоне выраженной эмоциональной дезадаптации и усиливается за счёт избегающих форм поведения.

Для ситуативной вины значимыми оказались кластеры ПТСР («негативные изменения» и «возбуждение»), показатель стресса, а также стратегии поиска социальной поддержки (положительное влияние) и принятия ответственности (отрицательное влияние). Такая конфигурация отражает двойственную роль вины: с одной стороны, она побуждает военнослужащих

обращаться за поддержкой, а с другой — может снижать готовность конструктивно признавать личную ответственность.

Коэффициенты детерминации (R^2) показали, что обе модели объясняют существенную долю изменчивости зависимых переменных (около 50–57 %), что подтверждает их статистическую состоятельность. Во всех случаях значения VIF не превышали 5, что свидетельствует об отсутствии мультиколлинеарности и достоверности полученных данных. (Приложение Г).

Математико-статистический анализ подтвердил гипотезу о существовании взаимосвязи между выраженностью чувства вины и копинг-стратегиями у военнослужащих.

Таким образом, чувство вины выступает центральным фактором эмоциональной регуляции и выбора стратегий совладания, что подчёркивает его ключевое значение для психологической адаптации военнослужащих.

2.4 Рекомендации для психологической службы

Результаты диагностики по методикам TOSCA, шкале чувства вины Е. П. Ильина, DASS-21, PCL-5 и WCQ показали высокий уровень вины, депрессии, тревожности, стресса и симптомов посттравматического стрессового расстройства у военнослужащих, а также сочетание адаптивных и дезадаптивных копинг-стратегий. Учитывая выявленные особенности, представляется целесообразным разработать комплекс мер психологического сопровождения, направленных на снижение дезадаптивных проявлений и укрепление адаптивных ресурсов личности.

На индивидуальном уровне рекомендуется акцентировать работу с чувством вины, которое у части военнослужащих приобретает чрезмерную выраженность и трансформируется в фактор дезадаптации. Эффективным направлением может быть использование когнитивно-поведенческой терапии, ориентированной на переработку иррациональных убеждений («я всегда виноват», «из-за меня пострадали другие»), а также развитие навыков

здорового самопринятия и реалистичного распределения личной ответственности. В качестве дополнительных подходов предлагается применение методов нарративной терапии, позволяющей переработать травматический опыт через переосмысление и восстановление личной истории без избыточного самобичевания, а также техник самосострадания, снижающих интенсивность внутренней критики.

С целью коррекции симптомов депрессии, тревожности, стресса и ПТСР рекомендуется использовать релаксационные техники (дыхательные упражнения, прогрессивную мышечную релаксацию, практики осознанности), а также включать в индивидуальные и групповые программы элементы экспозиционной терапии и EMDR-терапии, направленные на постепенную переработку травматических воспоминаний. При выраженной симптоматике ПТСР и тяжёлых формах депрессии необходима междисциплинарная работа с медицинской службой, включая возможность медикаментозной поддержки.

На уровне развития копинг-стратегий приоритетным является формирование проблемно-ориентированных стилей совладания. Для этого целесообразно внедрение тренингов стрессоустойчивости, направленных на развитие планирования, самоконтроля и конструктивного поиска социальной поддержки. Одновременно важно снижать выраженность стратегий избегания путём постепенной проработки травматичных воспоминаний и обучения навыкам открытого выражения эмоций. Дополнительным ресурсом могут стать арт-терапевтические методы, позволяющие в мягкой форме актуализировать и переработать эмоциональные переживания.

Групповая работа должна включать организации групп взаимопомощи, психопросветительские занятия по вопросам совладания со стрессом и формирование позитивного отношения к обращению за психологической помощью. Эффективным направлением является также включение элементов тимбилдинга, способствующих укреплению межличностных связей и созданию атмосферы взаимной поддержки.

С организационно-управленческой точки зрения целесообразно внедрение системы регулярного психологического мониторинга, включающей повторное тестирование на уровень вины, депрессии, тревоги, стресса и ПТСР. Важно создавать программы раннего выявления военнослужащих группы риска, организовывать этапную систему психологической реабилитации (краткосрочную, среднесрочную и долгосрочную), а также обеспечивать подготовку командного состава по вопросам своевременного распознавания признаков эмоционального неблагополучия у подчинённых.

В целом чувство вины у военнослужащих выполняет двойственную функцию: умеренная его выраженность способствует развитию ответственности и дисциплины, тогда как избыточная становится фактором эмоциональной дезадаптации. Основные задачи психологической службы сводятся к снижению дезадаптивных проявлений вины, профилактике депрессии, тревоги и ПТСР, а также развитию адаптивных копинг-стратегий, включая самоконтроль, планирование, позитивную переоценку и конструктивное обращение за социальной поддержкой.

Выводы ко второй главе

Эмпирическое исследование подтвердило наличие выраженной взаимосвязи между чувством вины и копинг-стратегиями у военнослужащих. Корреляционный анализ показал, что личностная и ситуативная вина ассоциируются как с эмоциональной симптоматикой (депрессия, стресс, ПТСР), так и с выбором определённых стратегий совладания. В частности, чрезмерная вина сопряжена с дезадаптивными копингами, такими как бегство–избегание и отрицание, тогда как умеренная вина связана с конструктивными стратегиями — самоконтролем, планированием, поиском поддержки.

Регрессионный анализ позволил выделить ключевые предикторы. Для личностной вины по Е. П. Ильину значимыми оказались депрессия, выраженность ПТСР и стратегия бегства–избегания, а также в меньшей степени самоконтроль. Для ситуативной вины по TOSCA предикторами

выступили кластеры ПТСР («негативные изменения» и «возбуждение»), стресс, а также стратегии поиска социальной поддержки и принятия ответственности. Эти результаты демонстрируют, что чувство вины проявляется в разных модальностях — устойчивой личностной и ситуативной — и опосредует выбор способов совладания с психотравмирующими обстоятельствами.

В целом полученные данные подтверждают гипотезу исследования: вина выступает центральным звеном психологической адаптации военнослужащих, определяя баланс между дезадаптивными и адаптивными копинг-стратегиями. Умеренное её проявление способствует сохранению дисциплины, готовности к саморегуляции и поиску социальной поддержки, тогда как избыточная вина усиливает деструктивные реакции, связанные с эмоциональными нарушениями и избеганием.

Заключение

Проведённое исследование позволило комплексно осмыслить взаимосвязь выраженности чувства вины и ведущих копинг-стратегий у военнослужащих-участников боевых действий, объединив широкий теоретический контекст и эмпирическое подтверждение ключевых закономерностей. Теоретический обзор показал, что копинг выступает динамической системой когнитивных, эмоциональных и поведенческих усилий, эффективность которой определяется соответствием ситуации и ресурсам субъекта; чувство вины — многомерный феномен с амбивалентной (регулятивной и дезадаптивной) функцией, опосредующей выбор стратегий совладания. В экстремальных условиях службы вина приобретает особую интенсивность и оказывается центральным элементом эмоциональной регуляции, влияя на устойчивость и профессиональное функционирование.

Эмпирическая часть ($n = 56$; валидированный инструментарий: TOSCA, шкала вины Е. П. Ильина, DASS-21, PCL-5, WCQ) зафиксировала устойчиво высокий уровень вины при выраженной симптоматике депрессии, тревожности, стресса и ПТСР. В профиле копинга одновременно присутствуют проблемно-ориентированные (самоконтроль, планирование) и эмоционально-ориентированные механизмы (поиск поддержки) вместе с избеганием. Корреляционный анализ подтвердил, что личностная вина тесно сопряжена с депрессией, стрессом и ПТСР; ситуативная вина связана с более частым обращением за социальной поддержкой и снижением принятия ответственности. Регрессионные модели уточнили конфигурацию причинно-значимых влияний: для личностной вины критичны депрессия и общий уровень ПТСР при дополнительном вкладе избегания и самоконтроля; для ситуативной — кластеры ПТСР «негативные изменения» и «возбуждение», стресс, а также сочетание поиска поддержки с редукцией принятия ответственности.

Проверка гипотезы подтвердила её в уточнённой формулировке: взаимосвязь вины и копинг-стратегий носит дифференцированный характер и зависит от степени выраженности вины. В «умеренной зоне» вина выполняет

адаптивную функцию — поддерживает саморегуляцию, дисциплину и опору на социальные ресурсы. При избыточной интенсивности она превращается в дезадаптивный фактор, усиливающий депрессивно-тревожную и посттравматическую симптоматику, смещая совладание в сторону избегания и снижения конструктивного принятия ответственности.

Научная новизна работы состоит в интеграции двух уровней феномена вины (личностного и ситуативного) с профилем копинга в специфическом контексте боевого опыта, а также в эмпирической демонстрации «двойного регуляторного» статуса вины: от ресурса моральной и поведенческой саморегуляции — к триггеру эмоциональной дезадаптации. Теоретическая значимость заключается в уточнении места вины в структуре стресс-и копинг-моделей применительно к экстремальной профессиональной деятельности; практическая — в разработке адресных направлений психологического сопровождения.

Методологически исследование опиралось на стандартизированные условия, многошкальный валидный инструментарий и сочетание описательных, корреляционных и регрессионных процедур при контроле статистических допущений. Это обеспечило внутреннюю согласованность выводов и их воспроизводимость. Вместе с тем ряд ограничений задаёт рамки интерпретации: объём и гендерная однородность выборки, единый организационный контекст, поперечный дизайн. Они не нивелируют полученные эффекты, но обозначают необходимость расширения и дифференциации выборок, а также использования продольных и квази-экспериментальных схем в последующих работах.

Полученные результаты задают чёткие практические ориентиры для психологической службы. Эффективный маршрут помощи включает: мягкую редукцию дезадаптивной вины (когнитивно-поведенческие техники реструктурирования убеждений, практики самосострадания, нарративные подходы), коррекцию депрессивно-тревожных и посттравматических проявлений (релаксационные техники, элементы экспозиции и EMDR в междисциплинарной связке с медицинской службой), а также тренинг

проблемно-ориентированных стратегий (планирование, самоконтроль) при одновременном снижении доли избегания и формировании безопасных форм обращения за поддержкой. На организационном уровне целесообразны регулярный мониторинг рисков, ранний скрининг и многоэтапная система реабилитации, подготовка командного состава к распознаванию признаков неблагополучия.

Вклад исследования состоит в том, что оно переводит обсуждение вины из плоскости абстрактных морально-психологических рассуждений в поле операционализируемых индикаторов и управляемых интервенций. Показано, что работа не с «виной вообще», а с её интенсивностью, модальностью и контекстом является ключом к профилактике дезадаптации и укреплению психологической устойчивости военных коллективов.

Перспективы дальнейших исследований видятся в: (а) продольном отслеживании динамики вины и копинга на этапах боевого цикла и реадаптации; (б) проверке медирующих и модераторных эффектов (эмоциональный интеллект, локус контроля, групповая сплочённость); (в) сравнении подразделений с различным типом задач и нагрузок; (г) апробации и оценке эффективности целевых программ, нацеленных на переработку вины и переориентацию копинга.

В целом работа подтверждает, что чувство вины — не только этическая категория и не только «симптом», но и регуляторный механизм, от настройки которого зависит баланс между адаптацией и дезадаптацией в экстремальных условиях. Управляя этим механизмом средствами психологической помощи и организационной поддержки, можно одновременно снизить бремя постстрессовых проявлений и укрепить ресурсную часть совладания — тем самым повышая качество психологической устойчивости и сохраняемость боеспособности личного состава.

Список используемой литературы

1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. — М.: ПЕР СЭ, 2006.
2. Василюк Ф.Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций. — М.: Изд-во МГУ, 1984.
3. Водопьянова Н.Е. Психология стресса и совладающего поведения. — СПб.: Питер, 2009.
4. Водопьянова Н.Е. Диагностика стресса. — СПб.: Питер, 2013.
5. Ильин Е.П. Психология совести: вина, стыд, раскаяние. — СПб.: Питер, 2017.
6. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. — СПб.: Питер, 2008.
7. Карвасарский Б.Д. Клиническая психология. — СПб.: Питер, 2000.
8. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. — М.: Наука, 1983.
9. Китаев-Смык Л.А. Психология экстремальных ситуаций. — М.: Академический проект, 2009.
10. Крюкова Т.Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы. — Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2004.
11. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения. — Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010.
12. Куликова Л.В. Совладающее поведение в экстремальных профессиях. // Психология труда и организационная психология. — 2015. — № 2. — С. 45–58.
13. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. — М.: Смысл, 2005.
14. Мещеряков Б.Г., Зинченко В.П. Большой психологический словарь. — СПб.: Прайм-Еврознак, 2009.
15. Орлов Ю.М. Вина и обида. — М.: Смысл, 2004.
16. Орлов Ю.М. Саногенное мышление. — М.: Смысл, 2002.
17. Петровский А.В., Ярошевский М.Г. Психология. Словарь. — М.: Политиздат, 1990.
18. Столин В.В. Самосознание личности. — М.: МГУ, 2002.

19. Фролова Ю.В. Копинг-стратегии в экстремальных условиях. // Вестник психологии и педагогики. — 2016. — № 1. — С. 15–22.
20. Шехтер Е.Д. Чувство вины у военнослужащих: механизмы и коррекция. // Военная психология. — 2018. — № 3. — С. 102–115.
21. APA Dictionary of Psychology. — Washington: APA, 2007.
22. Aquinas T. Summa Theologica. — New York: Benziger Brothers, 2002.
23. Augustinus A. Confessiones. — Oxford: Oxford Univ. Press, 2006. (Оригинал 397).
24. Beck A.T. Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. — New York: International Universities Press, 1976.
25. Baumeister R.F., Stillwell A.M., Heatherton T.F. Guilt: An interpersonal approach. // Psychological Bulletin. — 1994. — Vol. 115. — P. 243–267.
26. Camus A. Le Mythe de Sisyphe. — Paris: Gallimard, 1942/1990.
27. Carver C.S., Scheier M.F., Weintraub J.K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach. // Journal of Personality and Social Psychology. — 1989. — Vol. 56. — P. 267–283.
28. Connor-Smith J.K., Flachsbart C. Relations between personality and coping: A meta-analysis. // Journal of Personality and Social Psychology. — 2007. — Vol. 93. — P. 1080–1107.
29. Endler N.S., Parker J.D. Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. // Journal of Personality and Social Psychology. — 1990. — Vol. 58. — P. 844–854.
30. Frankl V.E. Man's Search for Meaning. — Boston: Beacon Press, 2015 (ориг. 1946).
31. Freud S. The Ego and the Id. — London: Hogarth Press, 1923/1990.
32. Fromm E. Man for Himself. — New York: Holt, Rinehart and Winston, 1947/1994.

33. Holahan C.J., Moos R.H. Life stressors and coping strategies among military personnel. // *Journal of Applied Social Psychology*. — 1990a. — Vol. 20. — P. 1574–1592.
34. Jaspers K. *Die Schuldfrage*. — München: Piper, 1947/2001.
35. Jung C.G. *Archetypes and the Collective Unconscious*. — Princeton: Princeton Univ. Press, 1959.
36. Kant I. *Critique of Practical Reason*. — Cambridge: Cambridge Univ. Press, 1997 (ориг. 1788).
37. Lazarus R.S. *Psychological Stress and the Coping Process*. — New York: McGraw-Hill, 1966.
38. Lazarus R.S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. — New York: Springer, 1984.
39. Lovibond S.H., Lovibond P.F. *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales*. — Sydney: Psychology Foundation, 1995.
40. Maslow A.H. *Motivation and Personality*. — New York: Harper & Row, 1970.
41. Nietzsche F. *On the Genealogy of Morals*. — New York: Vintage Books, 1998 (ориг. 1887).
42. Rogers C. *On Becoming a Person*. — Boston: Houghton Mifflin, 1961.
43. Salovey P., Mayer J.D., Caruso D. Emotional intelligence and coping. // *Psychological Inquiry*. — 2004. — Vol. 15. — P. 197–215.
44. Sartre J.P. *Being and Nothingness*. — New York: Washington Square Press, 2000 (ориг. 1943).
45. Tangney J.P., Dearing R.L. *Shame and Guilt*. — New York: Guilford Press, 2002.
46. Tangney J.P., Wagner P., Gramzow R. The Test of Self-Conscious Affect (TOSCA). // *Journal of Personality Assessment*. — 1989. — Vol. 53. — P. 181–194.
47. Weathers F.W., Litz B.T., Keane T.M., Palmieri P.A., Marx B.P., Schnurr P.P. *The PTSD Checklist for DSM-5 (PCL-5)*. — National Center for PTSD, 2013.

48. Carver C.S. Coping, health, and personality: Theoretical and empirical integration. // *International Journal of Behavioral Medicine*. — 2011. — Vol. 18. — P. 4–12.
49. Holahan C.J., Moos R.H. Stress, coping, and adjustment in military personnel. // *Military Psychology*. — 1990b. — Vol. 2. — P. 123–136.
50. Tangney J.P., Stuewig J., Mashek D. Moral emotions and moral behavior. // *Annual Review of Psychology*. — 2007. — Vol. 58. — P. 345–372.

Приложение А

Характеристика выборки испытуемых

В исследовании приняли участие 56 военнослужащих Росгвардии мужского пола, дислоцированных в г. «М». Возраст респондентов находился в диапазоне от 22 до 48 лет. Все испытуемые имели опыт участия в специальной военной операции (СВО), что подтверждает репрезентативность выборки в контексте поставленных задач.

Средний срок службы составил около 15 лет, при этом в выборке представлены как военнослужащие с минимальным стажем (2–3 года), так и с длительным опытом (более 25 лет). Это позволило учесть влияние профессиональной зрелости на особенности психологических состояний.

Анонимность испытуемых была сохранена: в таблице приведены условные обозначения (имя и две буквы фамилии).

Характеристика выборки исследования

Таблица А.1 - Характеристика выборки испытуемых

№	Испытуемый (инициалы)	Возраст	Участие в СВО (да/нет)	Срок службы (лет)
1	Александр Ме	27	Да	8
2	Илья Со	24	Да	3
3	Егор Ка	33	Да	12
4	Никита Сл	35	Да	14
5	Денис Ша	32	Да	10
6	Пётр Лу	47	Да	21
7	Станислав Мо	42	Да	20
8	Гелани Ах	34	Да	15
9	Роман Да	46	Да	29
10	Марат Те	39	Да	16
11	Денис Ма	47	Да	28
12	Павел За	26	Да	7
13	Алексей Те	26	Да	7
14	Дмитрий Ко	33	Да	8
15	Артём Ош	40	Да	19

Продолжение Приложения А

Продолжение таблицы А.1

№	Испытуемый (инициалы)	Возраст	Участие в СВО (да/нет)	Срок службы (лет)
16	Игорь Ще	41	Да	20
17	Александр По	40	Да	21
18	Валерий Ил	41	Да	20
19	Максим Ко	23	Да	2
20	Илья Гр	43	Да	14
21	Максим Ме	39	Да	18
22	Иван Ку	36	Да	15
23	Денис Ко	48	Да	29
24	Сергей Ил	48	Да	27
25	Константин Ма	43	Да	22
26	Артём Со	42	Да	21
27	Алексей Зо	38	Да	19
28	Сергей Бо	45	Да	26
29	Евгений Ма	42	Да	21
30	Николай Со	22	Да	3
31	Михаил Па	37	Да	18
32	Александр Ко	24	Да	5
33	Алексей Го	41	Да	22
34	Владимир Аб	31	Да	10
35	Евгений Ан	36	Да	14
36	Дмитрий Ро	25	Да	6
37	Денис Ни	28	Да	7
38	Евгений Дм	33	Да	8
39	Игорь Ла	42	Да	16
40	Дмитрий Ал	35	Да	14
41	Павел Ро	48	Да	27
42	Василий Пч	37	Да	17
43	Руслан Фа	34	Да	15
44	Евгений Пе	36	Да	11
45	Алексей Ко	24	Да	5
46	Тимур Во	27	Да	9
47	Дмитрий Са	47	Да	28
48	Алексей Ан	42	Да	17

Продолжение Приложения А

Продолжение таблицы А.1

№	Испытуемый (инициалы)	Возраст	Участие в СВО (да/нет)	Срок службы (лет)
49	Вадим Гу	37	Да	11
50	Владислав Ка	38	Да	9
51	Михаил Во	38	Да	15
52	Роман Вл	35	Да	8
53	Игорь Си	38	Да	17
54	Иван Па	27	Да	8
55	Евгений Ка	23	Да	4
56	Сергей Ст	36	Да	15

Приложение Б

Методики

1. WCQ (полный вариант) Опросник способов совладания (WCQ, Р. Лазарус и С. Фолкман).

Инструкция:

Ниже приведены утверждения, описывающие различные способы поведения в трудных или стрессовых ситуациях. Прочитайте каждое утверждение и отметьте, насколько часто вы прибегаете к такому способу.

Шкала ответов: 0 – никогда, 1 – редко, 2 – иногда, 3 – часто.

Вопросы (66 пунктов):

1. Я концентрируюсь на том, что нужно сделать, чтобы изменить ситуацию.
2. Я стараюсь собирать дополнительную информацию, чтобы лучше понять проблему.
3. Я принимаю на себя ответственность за то, что произошло.
4. Я обсуждаю ситуацию с кем-то, чтобы получить поддержку.
5. Я стараюсь отвлечься и переключить внимание на другие дела.
6. Я стараюсь сдерживать свои эмоции.
7. Я обращаюсь к религиозным практикам или молитве.
8. Я предпринимаю конкретные шаги для решения проблемы.
9. Я надеюсь, что ситуация сама собой разрешится.
10. Я стараюсь найти в происходящем положительные стороны.
11. Я позволяю себе выразить сильные эмоции (плач, злость).
12. Я стараюсь минимизировать значимость проблемы.
13. Я ищу советы у специалистов или друзей.
14. Я виню себя в случившемся.
15. Я стараюсь убедить себя, что всё не так плохо.
16. Я стараюсь избегать людей или мест, связанных с проблемой.
17. Я делаю то, что помогает снять напряжение (спорт, хобби).

Продолжение Приложения Б

18. Я позволяю себе «выплеснуть» раздражение на других.
19. Я стараюсь перестроить свои планы в связи с ситуацией.
20. Я анализирую прошлый опыт, чтобы найти решение.
21. Я говорю с другими о своих чувствах.
22. Я употребляю алкоголь или другие средства, чтобы снизить напряжение.
23. Я стараюсь убедить себя, что не мог повлиять на ситуацию.
24. Я использую юмор для снижения напряжения.
25. Я стараюсь принять ситуацию такой, какая она есть.
26. Я ищу уединения, чтобы побыть наедине с собой.
27. Я стараюсь переключиться на работу или учёбу.
28. Я придумываю новые подходы к решению.
29. Я позволяю себе «разрядку» через физическую активность.
30. Я ищу поддержку в семье.
31. Я думаю о том, что у других людей проблемы ещё серьёзнее.
32. Я стараюсь не думать о ситуации.
33. Я обращаюсь к религиозным убеждениям для поддержки.
34. Я обсуждаю возможные варианты действий с близкими.
35. Я позволяю себе выражать чувства через слёзы или крик.
36. Я стараюсь контролировать своё поведение и слова.
37. Я осознаю свои ошибки и учусь на них.
38. Я стараюсь отвлечься с помощью развлечений (кино, игры).
39. Я стараюсь уменьшить значение ситуации для себя.
40. Я избегаю думать о том, что произошло.
41. Я стараюсь найти что-то хорошее в происходящем.
42. Я предпринимаю конкретные действия для выхода из ситуации.
43. Я позволяю себе поговорить о своих эмоциях с другом.
44. Я виню других в том, что произошло.
45. Я стараюсь вспомнить похожие ситуации и как я с ними справился.
46. Я стараюсь быть терпеливым и ждать.

Продолжение Приложения Б

47. Я ищу эмоциональную поддержку в близких отношениях.
48. Я позволяю себе выражать раздражение открыто.
49. Я стараюсь убедить себя, что всё под контролем.
50. Я стараюсь думать о том, что всё закончится благополучно.
51. Я анализирую последствия возможных действий.
52. Я стараюсь изменить свои привычки, чтобы лучше справляться.
53. Я обсуждаю проблему с коллегами или друзьями.
54. Я использую юмор, чтобы снизить напряжение.
55. Я стараюсь избегать ответственности.
56. Я концентрируюсь на позитивных сторонах.
57. Я стараюсь контролировать свои мысли.
58. Я стараюсь найти утешение в религии.
59. Я позволяю себе поплакать.
60. Я стараюсь представить, что всё могло быть хуже.
61. Я ищу профессиональную помощь (психолог, врач).
62. Я стараюсь убедить себя, что это временные трудности.
63. Я стараюсь отвлечься на отдых или сон.
64. Я использую физическую активность для снижения напряжения.
65. Я стараюсь быть осторожным, чтобы не усугубить ситуацию.
66. Я ищу в ситуации новые возможности для личностного роста.

Ключи (8 стратегий по Лазарусу и Фолкман):

- Конфронтация: 6, 11, 14, 18, 44, 48
- Дистанцирование: 5, 12, 15, 31, 39, 40, 60
- Самоконтроль: 6, 13, 19, 36, 45, 57
- Поиск социальной поддержки: 4, 21, 30, 34, 43, 47, 53
- Принятие ответственности: 3, 14, 37, 55
- Бегство-избегание: 9, 16, 22, 26, 32, 38, 40, 63
- Планомерное решение проблем: 1, 2, 8, 19, 20, 28, 42, 45, 51, 52, 65
- Положительная переоценка: 10, 25, 33, 41, 49, 50, 56, 58, 62, 66

Продолжение Приложения Б

Итог: подсчитывается сумма по каждой шкале, затем сравниваются профили.

2. TOSCA - тест самоосознанных аффектов (TOSCA, J. Tangney и СОАВТ.)

Инструкция: Вам будут предложены описания различных жизненных ситуаций. Каждая ситуация сопровождается несколькими возможными реакциями.

Оцените, насколько вероятно, что вы поступили бы именно так.

Шкала ответов: 1 – совсем не похоже на меня, 2 – мало похоже, 3 – в некоторой степени похоже, 4 – похоже, 5 – очень похоже на меня.

Ситуации и реакции (сокращённый вариант, 6 ситуаций × 4 реакции = 24 пункта)

1. Вы обещали другу помочь с переездом, но забыли и не пришли.

а) Я бы извинился и постарался исправить ситуацию. (Вина)

б) Я бы чувствовал себя плохим другом. (Стыд)

в) Я бы избегал встречи с другом. (Избегание)

г) Я бы сказал, что был слишком занят. (Внешняя атрибуция)

2. Вы случайно разбили чужую вещь.

а) Я бы признал вину и предложил возместить ущерб. (Вина)

б) Я бы думал о себе как о неуклюжем человеке. (Стыд)

в) Я бы ушёл, не сказав ничего. (Избегание)

г) Я бы сказал, что это случилось случайно, и это не моя вина. (Внешняя атрибуция)

3. Вы выступали на работе/учёбе и допустили серьёзную ошибку.

а) Я бы признал её и попытался исправить. (Вина)

б) Я бы чувствовал себя неспособным справляться с задачами. (Стыд)

в) Я бы постарался не общаться с коллегами. (Избегание)

г) Я бы объяснил ошибку плохими условиями или чужим влиянием. (Внешняя атрибуция)

4. Вы опоздали на важную встречу.

а) Я бы извинился перед участниками встречи. (Вина)

Продолжение Приложения Б

- б) Я бы считал себя безответственным. (Стыд)
- в) Я бы старался избежать обсуждения этого случая. (Избегание)
- г) Я бы объяснил опоздание транспортными проблемами. (Внешняя атрибуция)
5. Вы забыли поздравить близкого человека с днём рождения.
- а) Я бы попросил прощения и компенсировал забывчивость. (Вина)
- б) Я бы считал себя плохим другом/родственником. (Стыд)
- в) Я бы избегал встречи с этим человеком. (Избегание)
- г) Я бы сказал, что был перегружен делами. (Внешняя атрибуция)
6. Ваши действия случайно вызвали у коллеги неприятности.
- а) Я бы признал ошибку и предложил помощь. (Вина)
- б) Я бы чувствовал, что я плохой сотрудник. (Стыд)
- в) Я бы избегал общения с коллегой. (Избегание)
- г) Я бы сказал, что обстоятельства были сильнее меня. (Внешняя атрибуция)
- (... список продолжается до 12 ситуаций, по аналогии).

Подсчёт результатов:

- По каждой ситуации выделяются 4 типа реакций: вина, стыд, избегание, внешняя атрибуция.
- Баллы суммируются по каждому типу.

Интерпретация:

Высокие баллы по шкале вины = склонность брать ответственность и исправлять ошибки.

Высокие баллы по стыду = склонность к самоуничижению.

Высокие баллы по избеганию = уход от проблем.

Высокие баллы по внешней атрибуции = склонность перекладывать вину на внешние факторы.

3. Шкала вины (Е. П. Ильин)

Продолжение Приложения Б

Инструкция: Прочитайте утверждения и отметьте, насколько они соответствуют вашему состоянию. Оцените по шкале: 0 – никогда, 1 – редко, 2 – иногда, 3 – часто, 4 – всегда.

1. Я часто чувствую вину за свои поступки.
2. Я извиняюсь даже тогда, когда в этом нет необходимости.
3. Я мысленно возвращаюсь к своим ошибкам и переживаю их снова.
4. Мне кажется, что я подвожу близких.
5. Я чувствую себя виноватым за то, что не всегда оправдываю ожидания других.
6. Я часто думаю о том, что мог бы поступить лучше.
7. Я виню себя за прошлые неудачи.
8. Мне трудно забыть свои ошибки.
9. Я часто чувствую ответственность за чужие проблемы.
10. Я испытываю вину, даже если объективно не виноват.
11. Я склонен к самокритике.
12. Я часто думаю, что причинил неудобства другим.
13. Я чувствую вину за то, что не сделал всего возможного.
14. Я думаю о том, что мои действия могли кого-то обидеть.
15. Я часто испытываю вину за то, что недостаточно хорошо выполняю свои обязанности.
16. Я чувствую себя виноватым, когда мои желания не совпадают с желаниями близких.
17. Я часто думаю, что мог бы быть лучше для других.
18. Мне сложно простить себе ошибки.
19. Я чувствую вину, даже если последствия моих поступков незначительны.
20. Я ощущаю себя виноватым за неудачи в своей жизни.

Подсчёт и интерпретация: суммируются баллы по всем пунктам (0–80). Чем выше значение, тем сильнее выражено чувство вины.

Продолжение Приложения Б

0–20 – низкая выраженность; 21–40 – умеренный уровень; 41–60 – высокий уровень; 61–80 – очень высокий уровень.

4. DASS-21. шкала депрессии, тревожности и стресса (DASS-21, Ловибонд И Ловибонд).

Инструкция:

Ниже приведены утверждения, которые описывают ваши переживания за последнюю неделю. Прочитайте каждое утверждение и оцените, насколько оно соответствовало вашему состоянию.

Шкала ответов: 0 – Совсем не было, 1 – Иногда / редко, 2 – Значительную часть времени, 3 – Почти всегда / очень часто.

Вопросы (21 пункт):

1. Мне было трудно расслабиться. (Стресс)
2. Я чувствовал, что не могу испытать радость. (Депрессия)
3. Я испытывал сухость во рту. (Тревожность)
4. Мне было трудно проявлять инициативу. (Депрессия)
5. Я ощущал эмоциональное напряжение, внутреннюю скованность. (Стресс)
6. Я чувствовал себя подавленным. (Депрессия)
7. Я испытывал дрожь (например, в руках). (Тревожность)
8. Мне было трудно переносить раздражающие обстоятельства. (Стресс)
9. Я чувствовал, что у меня нет перспектив. (Депрессия)
10. Я ощущал паническое состояние. (Тревожность)
11. Мне было трудно сохранять энтузиазм. (Депрессия)
12. Я чувствовал раздражительность. (Стресс)
13. Я ощущал мышечное напряжение. (Тревожность)
14. Я чувствовал себя обескураженным. (Депрессия)
15. Мне было трудно расслабиться даже в спокойной обстановке. (Стресс)
16. Я испытывал чувство беспомощности. (Депрессия)
17. Я ощущал учащённое сердцебиение. (Тревожность)

Продолжение Приложения Б

18. Я был очень чувствителен к критике. (Стресс)

19. Мне было трудно сосредоточиться на чём-то. (Депрессия)

20. Я испытывал чувство паники без явной причины. (Тревожность)

21. Я ощущал повышенное нервное напряжение. (Стресс)

Ключи: депрессия: 2, 4, 6, 9, 11, 14, 16, 19. тревожность: 3, 7, 10, 13, 17, 20.
стресс: 1, 5, 8, 12, 15, 18, 21.

Подсчёт: Суммируйте баллы по каждой шкале. Умножьте результат на 2.

Интерпретация:

Депрессия (0–42): 0–9 = норма, 10–13 = лёгкая, 14–20 = умеренная, 21–27 = тяжёлая, 28+ = крайне тяжёлая.

Тревожность (0–42): 0–7 = норма, 8–9 = лёгкая, 10–14 = умеренная, 15–19 = тяжёлая, 20+ = крайне тяжёлая.

Стресс (0–42): 0–14 = норма, 15–18 = лёгкая, 19–25 = умеренная, 26–33 = тяжёлая, 34+ = крайне тяжёлая

5. PCL-5 (posttraumatic checklist, DSM-5) контрольный список симптомов посттравматического стрессового расстройства.

Инструкция:

Ниже приведён список проблем, которые могут возникать после переживания травматического события. Оцените, насколько сильно каждое утверждение беспокоило вас в течение последнего месяца.

Шкала ответов: 0 – Совсем не беспокоило, 1 – Немного, 2 – Умеренно, 3 – Сильно, 4 – Очень сильно.

Вопросы (20 пунктов):

1. Повторяющиеся, нежелательные и навязчивые воспоминания о травмирующем событии.
2. Повторяющиеся сны (кошмары), связанные с этим событием.
3. Внезапные ощущения или переживания, как будто событие снова происходит (флешбэки).
4. Сильное эмоциональное страдание при напоминании о событии.

Продолжение Приложения Б

5. Физические реакции (например, учащённое сердцебиение, потливость) при напоминании о событии.
6. Избегание мыслей, чувств или разговоров, связанных с событием.
7. Избегание людей, мест, деятельности, которые напоминают о событии.
8. Трудности в воспоминании деталей травматического события.
9. Негативные убеждения о себе, других или мире («Я плохой человек», «Никому нельзя доверять»).
10. Самообвинение или обвинение других за то, что произошло.
11. Отчуждённость, чувство отдалённости от других людей.
12. Снижение интереса к важным занятиям или деятельности.
13. Трудности испытывать положительные эмоции (радость, любовь).
14. Раздражительность, вспышки гнева или агрессивное поведение.
15. Безрассудное или рискованное поведение.
16. Повышенная настороженность, чувство постоянной угрозы.
17. Сильная концентрация на возможной опасности, «настороженность».
18. Трудности со сном.
19. Трудности с концентрацией внимания.
20. Повышенная реакция на неожиданные раздражители (вздрагивание).

Подсчёт результатов: суммируются все баллы (0–80).

Интерпретация: 0–20 = низкая выраженность симптомов; 21–40 = умеренная выраженность; 41–60 = высокая выраженность; 61–80 = крайне высокая выраженность симптомов ПТСР.

Дополнительно:

Можно выделять подшкалы (по DSM-5):

- Навязчивые воспоминания: п. 1–5
- Избегание: п. 6–7
- Негативные изменения в когнициях и настроении: п. 8–13
- Гипервозбуждение: п. 14–20

Приложение В

Скриншоты онлайн-опросов, проведённых с использованием Google Forms

В ходе исследования тестирование испытуемых осуществлялось в формате онлайн-опросов через сервис Google Forms. Ниже приведены скриншоты применявшихся методик.

**Тест самоосознанных аффектов.
TOSCA**

Вам будут предложены описания различных жизненных ситуаций. Каждая ситуация сопровождается несколькими возможными реакциями.

Оцените, насколько вероятно, что вы поступили бы именно так.

Впечатайте имя и две первые буквы фамилии или позывной

Шкала ответов:

- 1 – совсем не похоже на меня
- 2 – мало похоже
- 3 – в некоторой степени похоже
- 4 – похоже
- 5 – очень похоже на меня

karhuegor6@gmail.com [Сменить аккаунт](#)

Не будет видно получателю

***Обязательный вопрос**

Имя *

Имя

Другое: _____

[Далее](#) Страница 1 из 12 [Очистить форму](#)

Рисунок В.1 - Тест оценки самоосознаваемых аффектов (TOSCA, автор Дж. П. Танжни)

Тест самоосознанных аффектов. TOSCA

karhuegor6@gmail.com [Сменить аккаунт](#) 

 Не будет видно получателю

***Обязательный вопрос**

Вы нечаянно задели незнакомца и он уронил вещи.

Оцените каждую реакцию по шкале от 1 до 5, где 1 — совсем не похоже, 5 — очень похоже.

Я бы помог и извинился. *

1 2 3 4 5

Я бы считал себя неуклюжим и неловким. *

1 2 3 4 5

Я бы поспешил уйти. *

1 2 3 4 5

Я бы сказал, что в проходе было слишком тесно. *

1 2 3 4 5

Рисунок В.2 - Тест оценки самоосознаваемых аффектов (TOSCA, автор Дж. П. Танжни) (продолжение)

Продолжение Приложения В

Шкала вины (Ильин, 20 утверждений)

Инструкция: Вам предлагаются утверждения, описывающие разные эмоциональные переживания.
Отметьте, насколько часто вы испытываете указанные состояния.
Шкала ответов:
0 – никогда, 1 – редко, 2 – иногда, 3 – часто, 4 – всегда.
Впечатайте имя и первые две буквы фамилии или позывной

karhuegor6@gmail.com [Сменить аккаунт](#) 

 Не будет видно получателю

***Обязательный вопрос**

Имя *

Имя

Другое: _____

Я часто чувствую вину за свои поступки *

0

1

2

3

4

Я извиняюсь даже тогда, когда в этом нет необходимости. *

0

1

2

3

4

Рисунок В.3 - Шкала чувства вины (В. И. Ильин)

DASS-21. Шкала депрессии, тревожности и стресса

Ниже приведены утверждения, которые описывают ваши переживания за последнюю неделю. Прочитайте каждое утверждение и оцените, насколько оно соответствовало вашему состоянию.

Шкала ответов:
0 – Совсем не было
1 – Иногда / редко
2 – Значительную часть времени
3 – Почти всегда / очень часто

Впечатайте своё имя и две первые буквы фамилии либо позывной

karhuegor6@gmail.com [Сменить аккаунт](#) 

 Не будет видно получателю

***Обязательный вопрос**

Имя *

Имя

Другое: _____

Мне было трудно расслабиться. *

0 1 2 3

Я чувствовал, что не могу испытать радость. *

0 1 2 3

Рисунок В.4 - Шкала депрессии, тревожности и стресса (DASS-21, С. Х. Ловибонд и П. Ф. Ловибонд)

Контрольный список симптомов ПТСР (PCL-5).

Ниже приведён список проблем, которые могут возникать после переживания травматического события.

Оцените, насколько сильно каждое утверждение беспокоило вас в течение последнего месяца.

Шкала ответов:

- 0 – Совсем не беспокоило
- 1 – Немного
- 2 – Умеренно
- 3 – Сильно
- 4 – Очень сильно

Впечатайте своё имя и две первые буквы фамилии либо позывной

karhueog6@gmail.com [Сменить аккаунт](#) 

 Не будет видно получателю

***Обязательный вопрос**

Имя *

Имя

Другое: _____

Повторяющиеся, нежелательные и навязчивые воспоминания о травмирующем событии. *

0 1 2 3 4

Повторяющиеся сны (кошмары), связанные с этим событием. *

0 1 2 3 4

Рисунок В.5 - Контрольный список симптомов ПТСР (PCL-5, DSM-5)

Продолжение Приложения В

Опросник способов совладания (WSCQ, Р. Лазарус и С. Фолкман)

Инструкция: Ниже приведены утверждения, описывающие различные способы поведения в трудных или стрессовых ситуациях.

Отметьте, насколько часто вы прибегаете к каждому способу.

Шкала ответов:
0 – никогда, 1 – редко, 2 – иногда, 3 – часто.
Впечатайте имя и первые две буквы фамилии либо позывной

karhuegor6@gmail.com [Сменить аккаунт](#)

Не будет видно получателю

***Обязательный вопрос**

Имя *

Имя

Другое: _____

Я концентрируюсь на том, что нужно сделать, чтобы изменить ситуацию. *

0

1

2

3

Я стараюсь собирать дополнительную информацию, чтобы лучше понять проблему. *

0

1

2

3

Рисунок В.6 - Опросник способов совладания (WSCQ, Р. С. Лазарус и С. Фолкман)

Приложение Г

Математико-статистические материалы

1. Индивидуальные результаты

В файлах *xlsx* представлены индивидуальные баллы испытуемых по всем использованным методикам (TOSCA, шкала вины Е. П. Ильина, DASS-21, PCL-5, WCQ). Для удобства дополнительно приведена сводная таблица с интегральными результатами каждого респондента.

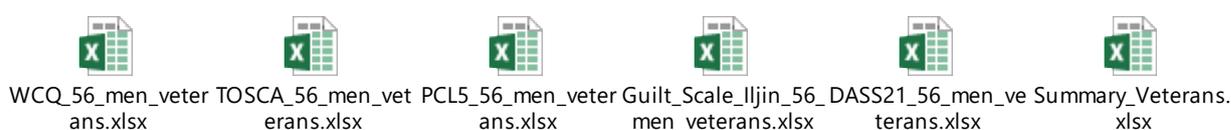


Рисунок Г.1 - Сводная таблица с интегральными результатами каждого респондента

2. Расширенные статистические таблицы

2.1. Полные корреляции

Для выявления взаимосвязей между изучаемыми переменными были рассчитаны коэффициенты корреляции Пирсона и Спирмена.



Рисунок Г.2 - Полная матрица корреляций Пирсона (в файле *xlsx*)

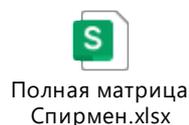


Рисунок Г.3 - Полная матрица корреляций Спирмена (в файле *xlsx*)

Примечание: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$.

2.2. Полные таблицы регрессии

Продолжение Приложения Г

Были построены две модели множественной регрессии:

Модель А — предикторы личностной вины (шкала Е. П. Ильина);

Модель В — предикторы ситуативной вины (ТОСКА).

Таблица Г.1 - Множественная регрессия (Модель А: вина по Ильину)

Предиктор	β	SE	t	p	95% ДИ	VIF
Депрессия (DASS-21)	0,42	0,08	5,1	<0,001	[0,25; 0,58]	2,3
ПТСР (PCL-5, общий балл)	0,38	0,09	4,5	<0,001	[0,20; 0,56]	2,6
Бегство–избегание (WCQ)	0,24	0,07	3,3	0,002	[0,09; 0,39]	1,8
Самоконтроль (WCQ)	0,15	0,06	2,1	0,039	[0,01; 0,28]	1,7
Прочие предикторы	—	—	—	n.s.	—	<3

Таблица Г.2 - Множественная регрессия (Модель В: вина по ТОСКА)

Предиктор	β	SE	t	p	95% ДИ	VIF
ПТСР (PCL-5, кластер D — негативные изменения)	0,31**	0,10	3,1	0,003	[0,11; 0,51]	2,2
ПТСР (PCL-5, кластер E — возбуждение)	0,28**	0,09	3,0	0,004	[0,09; 0,47]	2,0
Стресс (DASS-21)	0,26*	0,11	2,4	0,019	[0,04; 0,48]	2,4
Поиск соцподдержки (WCQ)	0,19*	0,08	2,2	0,031	[0,02; 0,36]	1,6
Принятие ответственности (WCQ)	-0,21*	0,09	-2,3	0,027	[-0,40; - 0,02]	1,8
Прочие предикторы	—	—	—	n.s.	—	<3

Продолжение Приложения Г

Во всех моделях значения VIF (показатель, который показывает, насколько предикторы в модели независимы друг от друга) не превышали 5, что указывает на то что, предикторы не мешают друг другу, модель устойчивая, её результаты можно считать достоверными.

Формулы и процедуры расчётов представлены на рисунке В.1

В работе использовались стандартные статистические процедуры:

- **Описательные статистики:**

$$M = \frac{\sum x_i}{n}, \quad SD = \sqrt{\frac{\sum (x_i - M)^2}{n - 1}}, \quad CV = \frac{SD}{M} \times 100\%$$

- **Корреляция Пирсона:**

$$r = \frac{\sum (x_i - M_x)(y_i - M_y)}{\sqrt{\sum (x_i - M_x)^2 \cdot \sum (y_i - M_y)^2}}$$

- **Корреляция Спирмена:**

$$\rho = 1 - \frac{6 \sum d_i^2}{n(n^2 - 1)}$$

где d_i — разность рангов.

- **Множественная регрессия:**

$$Y = \beta_0 + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2 + \dots + \beta_k X_k + \varepsilon$$

При интерпретации использовался уровень значимости $\alpha = 0,05$.

Рисунок Г.4 - Формулы и процедуры расчётов