

*На правах рукописи*

УДК:195.9:331.101.3

Алиев Уалит Саламатович

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПОВЫШЕНИЯ  
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ ВЫСШЕГО  
КОМАНДНОГО СОСТАВА - УЧАСТНИКОВ  
БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ**

Специальность: 5.3.3. Психология труда, инженерная психология,  
когнитивная эргономика (психологические науки)

**АВТОРЕФЕРАТ**

диссертации на соискание учёной степени  
кандидата психологических наук

Санкт - Петербург - 2024

Работа выполнена на кафедре психологии профессиональной деятельности и информационных технологий в образовании федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена»

**Научный руководитель:**

**Шингаев Сергей Михайлович**

доктор психологических наук, профессор,  
заведующий кафедрой психологии,  
профессор государственного бюджетного  
учреждения дополнительного  
профессионального образования Санкт -  
Петербургская академия  
постдипломного педагогического образования

**Официальные оппоненты:**

**Кашапов Мергалис Мергалимович**

доктор психологических наук, профессор,  
заведующий кафедрой педагогики и  
педагогической психологии федерального  
государственного бюджетного образовательного  
учреждения высшего образования «Ярославский  
государственный университет им. П.Г.  
Демидова»

**Благинин Андрей Александрович**

доктор психологических наук, доктор  
медицинских наук, профессор, заведующий  
кафедрой авиационной и космической медицины  
федерального государственного бюджетного  
военного образовательного учреждения высшего  
образования «Военно-медицинская академия  
имени С.М. Кирова»

**Ведущая организация:** государственное автономное образовательное учреждение высшего образования Ленинградской области «Ленинградский государственный университет имени А.С. Пушкина»

Защита состоится **«11» апреля 2024 г., в 15.30**, на заседании Совета по защите диссертаций на соискание учёной степени кандидата наук, на соискание учёной степени доктора наук 33.2.018.15, созданного на базе Российского государственного педагогического университета им А. И. Герцена, по адресу: 191186, г. Санкт-Петербург, наб. реки Мойки, д. 48, корп. 11, ауд. 37.

С диссертацией можно ознакомиться в фундаментальной библиотеке Российского государственного педагогического университета им А. И. Герцена (191186, г. Санкт-Петербург, наб. реки Мойки, д. 48, корп. 5) и на сайте университета по адресу:

[disser.herzen.spb.ru/Preview/Karta/karta\\_000000990.html](https://disser.herzen.spb.ru/Preview/Karta/karta_000000990.html)

Автореферат разослан «\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.

Учёный секретарь диссертационного совета,  
кандидат психологических наук, доцент

Безгодова Светлана Александровна

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

**Актуальность темы исследования.** Профессиональная деятельность в экстремальных условиях боевых действий сопровождается воздействием на организм специалистов множества неблагоприятных факторов внешней среды. Подобные стрессовые ситуации могут вызывать психоэмоциональные изменения у человека, снижать уровень профессионализма при выполнении поставленных задач.

Необходимость укрепления и сохранения психического здоровья и профессиональной работоспособности военнослужащих является в настоящее время одним из важнейших факторов боевой готовности Вооруженных Сил РФ. Учитывая увеличение количества военнослужащих, участвующих в вооруженных конфликтах, возрастает значение профилактических и восстановительных мероприятий, направленных на обеспечение профессионального здоровья и работоспособности представителей высшего командного состава - участников боевых действий (в.к.с. - у.б.д.), их профессионального долголетия.

История крупномасштабных войн и локальных вооруженных конфликтов сопровождает всю историю человечества, принося неминуемые жертвы и искалеченные судьбы для многих миллионов людей. При этом, наряду с физическими увечьями, полученными в ходе боевых действий, особое место в их негативных последствиях занимает психическая травма, которая, нередко в течение многих лет, сопровождает как непосредственных участников боевых действий, так и значительные слои, казалось бы, «косвенно» вовлеченных в военные конфликты лиц (близкие, родственники, вынужденные переселенцы и т.д.). Именно в XX столетии отмечалось наибольшее число военных конфликтов, сопровождавшихся максимальным числом как прямых (погибшие, раненые), так и «косвенных» потерь. Поэтому проблема боевого стресса («боевой психической травмы») и его последствий является крайне актуальной в научной среде. Причем, если боевой стресс переносит каждый военнослужащий в условиях боевой обстановки, то его последствия (ранние и отдаленные) - всегда индивидуальны. Особую категорию лиц, нуждающихся в оказании психиатрической и медико-психологической помощи, составляют раненые и пострадавшие терапевтического профиля, у которых клинические признаки боевой психической травмы (по опыту войны в Афганистане) отмечаются в 30 - 40%.

Высший командный состав — это собирательное наименование для обозначения лиц, связанных по долгу профессиональной деятельности с Вооруженными Силами страны и занимающих различные должности, например, командир подразделения, соединения, части. Относящиеся к разным родам войск, они сходны в том, что действуют в состоянии неопределенности (по причине полного или частичного отсутствия информации, ее недостатка, противоречивости боевой обстановки); испытывают дефицит времени, необходимого для анализа и оценки обстановки, принятия решения и выполнения конкретных действий; несут повышенный уровень ответственности за выполнение приказов и распоряжений; вынуждены переносить длительные трудности, дискомфорт, а иногда и лишения из-за отсутствия надлежащих для успешной жизнедеятельности условий; находятся в состоянии повышенной готовности по причине неожиданности появления и развития экстремальных событий.

Совокупность вышеперечисленных факторов оказывает негативное влияние на психику, что проявляется в общей дезорганизации поведения, в неадекватных реакциях на внешние раздражители, в трудности распределения внимания, в сужении объема памяти, в импульсивных действиях, в существенных вегетативных изменениях. Представители высшего командного состава, принимавшие участие в боевых действиях, более склонны к нервно - психическим срывам, нежели их коллеги, не служившие в «горячих» точках и не принимавшие участия в боевых действиях. Для представителей высшего командного состава, принимавших участие в боевых действиях, характерен высокий уровень тревожности, который выражается в том, что различные ситуации, нейтральные в своей

основе и в целом абсолютно безопасные, воспринимаются как угрожающие. Большинство представителей высшего командного состава, принимавших участие в боевых действиях, не могут реализовать себя в условиях мирной жизни, так как чаще всего не способны наладить продуктивное взаимодействие с окружающими, тогда как при контакте с коллегами не испытывают подобных проблем.

При условии длительного воздействия негативных факторов закладываются предпосылки возникновения нервно - психических расстройств и нарушений и тогда потребуется длительное лечение, положительный исход которого не всегда гарантирован. Вот почему представителям высшего командного состава необходимо обладать высокой стрессоустойчивостью, способностью переносить значительные умственные, физические, волевые и эмоциональные нагрузки, сохраняя при этом эффективность функционирования в нестандартной ситуации.

**Степень разработанности проблемы исследования.** За последние 30 лет наблюдается неуклонный рост научных публикаций, посвященных разным аспектам психологических последствий участия военнослужащих в боевых действиях, на что указывают исследования О.И. Боева, М.Е. Зеленовой, О.В. Красновой, Е.О. Лазебной, О.В. Лекомцева, В.М. Лыткина, Т.В. Орловой, Ю.Ю. Стрельниковой, В.К. Шамрей, Т.В.Маркеловой, М.М.Кашапова и др. Для Российской Федерации, отстаивающей свои интересы на международной арене, проблема особо актуальна. На справедливость наших выводов указывают диссертации, авторы которых проанализировали особенности организации реабилитационной работы с ветеранами боевых действий, исполнявшими свой долг в Афганистане и Чечне: Ю.Н. Александровского, В.В. Березовца, М.И. Дьяченко, С.В. Захарика, С.Е. Заковряшиной, В.В. Знакова, В.Н. Комаревцева, О.С. Лобасова, П.И. Сидорова, Е.В. Снедкова, С.И. Съедина, Б.П. Щукина и др. Вопросами посттравматических стрессовых расстройств занимались зарубежные исследователи: С. Шатан, М. Горовиц, Р. Орнер, М. Фридман, Ю. Шнейдер, Ю. Эхлер и др. Поведение высшего командного состава, осуществляющего свою профессиональную деятельность в боевых условиях, выступало объектом внимания в работах А.Г. Караяни, Л.Н. Кузнецова, С.А. Ошаева, В.Ф. Первалова, А.Н. Тарасова, Г.Е. Шумкова и др.

В период с 1989 по 2023 годы в мировой науке резко возросло количество научно - практических исследований, посвященных проблеме психологических последствий участия военнослужащих в боевых действиях. Для Российской Федерации актуальность этой проблемы в связи с постоянно вспыхивающими вооруженными конфликтами возрастает многократно. Участие военнослужащих в боевых действиях связано с изменением их устоявшегося жизненного уклада, с риском для жизни и здоровья, и характеризуется длительным физическим и психоэмоциональным напряжением. Кроме того, в локальных условиях боевых действий, военнослужащие являются как их свидетелями, так и участниками, что в двойной мере служит источником травматических переживаний. Естественно, что в последующем у большинства из них проявляется стрессовое расстройство.

Несмотря на большое количество исследований по проблеме боевого стресса, многие ее аспекты остаются неразработанными и не до конца систематизированными. Так, вопрос о генезе боевых стрессовых расстройств нередко решается на основе умозрительных концепций, а не путем анализа фактических данных. До настоящего времени остаются дискуссионными роль и соотношение психогенных, экзогенно-органических и конституционально - личностных факторов, характера и длительности стрессорного воздействия в процессе их синдрообразования и патогенеза. Мало изучены отдаленные последствия боевого стресса для прямых и косвенных участников боевых действий. Все вышеизложенное, наряду с уже упомянутыми различиями в терминологии и методологических подходах, создает значительные трудности при решении сугубо практических психологических, реабилитационных аспектов.

Необходимость научного исследования вопросов стрессоустойчивости

представителей высшего командного состава - участников боевых действий и соответственно формулирования психологических условий повышения их стрессоустойчивости обусловлены наличием следующих противоречий между:

- необходимостью поддержания и укрепления профессионального здоровья военнослужащих - участников боевых действий как одного из факторов боевой готовности Вооруженных Сил Российской Федерации, с одной стороны, и неблагоприятными факторами профессиональной деятельности в экстремальных условиях, возникающими у участников боевых действий и сопровождающимися негативными психоэмоциональными изменениями, с другой стороны;

- увеличивающимся количеством военнослужащих, участвующих в локальных боевых действиях, и не в полном объеме разработанной системой профилактических и восстановительных психологических мероприятий, поддерживающих их профессиональное здоровье и стрессоустойчивость, особенно высшего командного состава;

- возрастающей ролью высшего командного состава в управлении войсковыми частями и подразделениями и недостаточным количеством научных исследований, направленных на изучение психологических условий повышения их стрессоустойчивости.

Разрешение этих противоречий определяет научную проблему исследования, в качестве которой выступает разработка теоретических и прикладных вопросов повышения стрессоустойчивости высшего командного состава - участников боевых действий.

**Цель исследования:** изучить психологические условия повышения стрессоустойчивости представителей высшего командного состава - участников боевых действий.

**Предмет исследования:** процесс повышения стрессоустойчивости военнослужащих, относящихся к высшему командному составу, которые принимали непосредственное участие в боевых действиях.

**Объект исследования:** уровень стрессоустойчивости военнослужащих высшего командного состава, которые принимали прямое непосредственное участие в боевых действиях.

Выборка исследования составила 570 человек: представители высшего командного состава - участники боевых действий; представители высшего командного состава, не принимавшие участия в боевых действиях; лица, приравненные к высшему командному составу (послы, консулы, секретари, советники, военные атташе, отставные), находившиеся в зоне боевых действий, но не принимавшие участия в боевых действиях.

Теоретический анализ научной литературы позволил сформулировать следующие **гипотезы:**

1. Индивидуально-психологические характеристики представителей высшего командного состава с опытом участия в боевых действиях отличаются от индивидуально - психологических характеристик военнослужащих, не принимавших участие в боевых действиях.

2. Повышение стрессоустойчивости представителей высшего командного состава - участников боевых действий определяется совокупностью внешних и внутренних психологических условий.

К внешним психологическим условиям относится система интерпсихологических факторов, задаваемых реализацией специально разработанной тренинговой программы, психологического консультирования, рекомендаций по саморазвитию, способов развития интеллектуальных способностей.

К внутренним психологическим условиям относится система интрапсихологических факторов, индивидуально - психологические предикторы высокой стрессоустойчивости представителей высшего командного состава - участников боевых действий: высокий уровень неравно-психической устойчивости и социально - психологической адаптации, низкая личностная тревожность, конструктивные стратегии и способы преодоления

стрессовых ситуаций, высокий уровень интеллекта.

Сформулированные **цель и гипотезы** исследования реализуются путем решения следующих **задач**:

1. Рассмотреть теоретические аспекты проведения психологического анализа профессиональной деятельности военнослужащих из целевой группы исследования;
2. Изучить понятие и содержание стресса в профессиональной деятельности у военнослужащих, которые относятся к высшему командному составу, принимавшему непосредственное участие в боевых действиях;
3. Выделить профессионально - важные качества исследуемой целевой группы военнослужащих;
4. Сформулировать особенности процесса адаптации у представителей военнослужащих целевой группы к условиям гражданской жизни;
5. Проанализировать исследования, посвященные психологическим аспектам повышения уровня стрессоустойчивости у военнослужащих в мирное и военное время;
6. Проанализировать различия показателей выраженности индивидуально - психологических характеристик у военнослужащих, относящихся к целевой группе данного исследования;
7. Определить взаимосвязи между индивидуально - психологическими характеристиками целевой группы военнослужащих и показателями их стрессоустойчивости;
8. Описать психологические условия повышения стрессоустойчивости у исследуемых военнослужащих;
9. Разработать и апробировать программу мероприятий по психологической помощи для представителей высшего командного состава, которые принимали участие в боевых действиях и имеют признаки боевого стресса.

**Теоретико - методологическую базу исследования** составили фундаментальные методологические положения отечественных и зарубежных ученых в области психологии труда:

- общая теория систем и ее применение в психологии (Б.Г. Ананьев, П.К. Анохин, А.В. Брушлинский, А.Л. Журавлев, Ю.М. Забродин, А.В. Карпов, Б.Ф. Ломов, К.К. Платонов, С.Л. Рубинштейн, Э.Г. Юдин и др.);

- основные общепсихологические положения современных теорий личности (А. Маслоу, Г. Олпорт, В.А. Богданов, А.А. Волочков, В.А. Ганзен, В.В. Давыдов, В.С. Мерлин, В.Н. Мясичев, А.В. Петровский и др.);

- основные подходы к изучению профессиональных деформаций личности (В.В. Бойко, А.Г. Грецов, А.А. Реан, А.Р. Кудашев, А.А. Баранов, А.К. Маркова, В.Н. Сысоев, А.О. Пятибрат, А.А.Теличкин, Г. Селье);

- теоретические положения субъектно - деятельностного подхода к пониманию субъекта коммуникативной деятельности (С.Н. Иванов, Д.А. Леонтьев, А.М. Столяренко);

- современные теории, положенные в основу компетентностного подхода (А.К. Маркова, К.В. Oden, M. Lohani, M. McCoy, J. Crutchfield, S. Rivers, E. Sanberg, C. Brito, A. Morozoff, S. McFadden);

- теоретические взгляды зарубежных и отечественных ученых в области психологии здоровья, психологического благополучия (Г.С. Никифоров, А.Г. Маклаков, О.И. Боев, О.В. Лекомцева, И.В. Боев, А.В. Воронина, Е.Г. Ичитовкина, М.В. Злоказова, А. Г. Соловьёв, Л.В. Куликов, М.В. Махнев, А.А. Новицкий, В.Е. Орел, Ю.И. Погодин, А.А. Боченко, А.А. Стрельников, С.М. Шингаев, Н.В. Тарабрина, А.В. Adler, J. Williams, D. McGurk, A. Moss, P.D. Bliese, E.C. Alexopoulos, K. Kavalidou, F. Messolora, C.J. Bryan, J.E. Griffith, B.T. Pace, K. Hinkson, A.O. Bryan, C.C. Castro, V.S. Guerra, P.S. Calhoun, M.A. Reger, N.A. Skopp, J. Shakespeare - Finch);

- основные положения психологии стресса и психологических последствий боевого стресса (И.Б. Ушакова, Ю.А. Бубеева, В.И. Евдокимов, В.Ю. Рыбников, В.К. Шамрей, Е.Е.

Лавров, Т.В. Орлова, Е.В. Снедков, Т.А. Терехова, Н.С. Фонталова, O.I.Gonzalez, R.W. Novako, M.A. Reger, G.A. Gahm, C.L. MacDonald, O.R. Adam, A.M. Johnson, E.S. Nelson, A. Marchand, R. Boyer, C. Nadeau, M. Martinanger, B. A. Moore, G.M. Reger, P.A. Raab, M.A. Mackintosh, D.F. Gros, L.A. Morland, G.A. VanWingen, E. Geuze, E. Vermetten, G. Fernandez);

- теоретические взгляды в области психологии посттравматических стрессовых расстройств (А.В. Гурин, К.В. Судаков, А.Н. Зелянина, И.Ю. Кобзев, Е.О. Лазебная, А.Б. Леонова, Л.Л. Панченко, Е.В. Хоженко, Е.С. Кипарисова, Е.В. Екушева, И.В. Пряников, С.М. Маккаева, Ю.В. Лепаев, Б.Г. Афанасьев, Н.В. Тарабрина, И.Г. Малкина-Пых, С.В. Литвинцев, Е.В. Снедков, А.М. Резник, S. Aytac, C.A. Castro, A.V. Adler, D. McGurk, P.D. Bliese, C.C. Ma, E.A. Michael, D. Fekedulegn, J.K.Gu, T.A. Hartley, A.D. Ogle, J. A. Young, S. Sharma);

- разработки в области военно-профессиональной адаптации и реабилитации (С.А. Авдюшенко, Г.Г. Загородников, Д.М. Уховский, А.В. Горохов, Е.А. Зимницкая, В.Н. Комаревцев, М.В. Корехова, А.Г. Соловьёв, И.А. Новикова, Е.О. Лазебная, М.Е. Зеленова, Н. Лесной, В.С. Рубцов, Ю.Ю. Стрельникова, Н.В. Тарабрина, А.А. Теличкин, В.К. Шамрей, В.М. Лыткин, А.О. Пятибрат, С.М. Шингаев, А.М. Столяренко, В.Я. Слепов, В.А. Суворов, Е.И. Федак, А.П. Шарухин, А.Г. Караяни, А. Иванов, Н. Жуматий, А.С. Achima, P.D. Bliese, A.V. Adler, C.A. Castro, O. Voe, C. Joseph);

- ресурсы стрессоустойчивости (Н.Е. Водопьянова; Л. Гонсалес, А.Г. Грецов, Г.Б. Моница, Н.Н. Смирнова, А.Г. Соловьёв, М.В. Корехова, И.А. Новикова, О.С. Ширяева, С.М. Шингаев, Е.П. Кораблина, Т.В. Britt, R.R. Sinclair, A.C. McFadden, K. Choi, K. Vickers, A. Tassone, R.C. Kessler, L.J. Colpe, C.S. Fullerton, N.G. James, M. Schoenbaum, R.C. Kessler, S.E. Gilman, L.J. Colpe).

**Методы исследования.** В процессе работы использовались следующие методы исследования: логико - теоретический анализ психологической литературы, связанной с проблемой исследования, методы математической обработки психодиагностических данных, а также ряд методов эмпирического исследования, включая наблюдение, беседу, анкетирование, тестирование и эксперимент.

Исследование проводилось с 2016 по 2023 годы в три этапа: подготовительный, основной и заключительный. На предварительном этапе проводилась подготовка к исследованию: определена научная проблема, проанализирована научная литература по теме исследования, подобраны методы и методики, получены сведения об исследуемой выборке.

Основной этап включал:

- констатирующий эксперимент: первичная диагностика индивидуально-психологических характеристик представителей высшего командного состава - участников боевых действий (экспериментальная группа) и представителей высшего командного состава, не принимавших участия в боевых действиях (контрольная группа);

- формирующий эксперимент: разработка и проведение программы психологической помощи высшему командному составу - участникам боевых действий. Экспериментальная группа здесь была разделена на две подгруппы, с одной из них проводилась работа, с другой - нет.

- контрольный эксперимент: оценка эффективности программы - повторная диагностика индивидуально-психологических характеристик представителей высшего командного состава - участников боевых действий, с которыми проводилась психологическая работа, и с которыми она не проводилась.

Заключительный этап включал обработку и анализ полученных данных с помощью методов математической статистики, интерпретацию результатов, разработку операциональной и процессной моделей повышения уровня стрессоустойчивости военнослужащих высшего командного состава, принимавших непосредственное участие в боевых действиях.

**Научная новизна исследования** заключается:

- в проведении психологического анализа профессиональной деятельности представителей высшего командного состава - участников боевых действий;
- в конкретизации теоретических представлений о роли стресса в профессиональной деятельности представителей высшего командного состава – участников боевых действий, комплексном исследовании механизмов влияния стресс-факторов, связанных с участием в боевых действиях, на индивидуально - психологические характеристики военнослужащих;
- в разработке операциональной и процессной моделей управления стрессоустойчивостью представителей высшего командного состава - участников боевых действий;
- в описании профессионально-важных качеств представителей высшего командного состава - участников боевых действий;
- в получении новых эмпирических данных, раскрывающих индивидуально-психологические особенности представителей высшего командного состава - участников боевых действий;
- в проведении сравнительного анализа индивидуально-психологических характеристик представителей высшего командного состава - участников боевых действий и представителей высшего командного состава, не принимавших участия в боевых действиях;
- в установлении взаимосвязи индивидуально-психологических характеристик военнослужащих из числа высшего командного состава, принимавших участие в боевых действиях, с уровнем их стрессоустойчивости;
- в теоретическом обосновании и экспериментальной разработке системы психологических условий повышения стрессоустойчивости представителей высшего командного состава - участников боевых действий;
- в обосновании разработанной программы по оказанию психологической помощи представителям высшего командного состава - участникам боевых действий, позволяющей корректировать их адаптационные возможности, повысить уровень стрессоустойчивости.

**Теоретическая и практическая значимость.** Проведен психологический анализ профессиональной деятельности представителей высшего командного состава - участников боевых действий. Обобщены и конкретизированы теоретические представления о роли стресса в профессиональной деятельности представителей высшего командного состава - участников боевых действий. Выявлены последствия воздействий боевого стресса на индивидуально-психологические характеристики военнослужащих. Описаны профессионально-важные качества представителей высшего командного состава - участников боевых действий. Получены новые эмпирические данные, раскрывающие индивидуально-психологические особенности представителей высшего командного состава - участников боевых действий. Подготовлены рекомендации по оказанию психологической помощи и коррекции негативных психических состояний у представителей высшего командного состава - участников боевых действий. Сформулированы психологические условия повышения стрессоустойчивости представителей высшего командного состава - участников боевых действий.

**Положения, выносимые на защиту:**

1. Участие в боевых действиях как специфический вид профессиональной деятельности представителей высшего командного состава накладывает отпечаток на их индивидуально-психологические характеристики. Предлагаемая схема определения профессионально-важных качеств военнослужащих позволяет выделить три основные группы: интеллектуальные, регулятивные и психомоторные способности (обеспечивают возможности усвоения информации и определяют возможность формирования профессиональных навыков), личностный адаптационный потенциал (обеспечивает адаптационные возможности), а также знания, умения и навыки (обеспечивают качество профессиональной деятельности).

Представители высшего командного состава - участники боевых действий в отличие



от представителей высшего командного состава и лиц, приравненных к ним, не принимавших участия в боевых действиях, менее стрессоустойчивы, обладают отличающимися симптомами стресса, используют отличающиеся способы снятия стресса и копинг-стратегии, имеют низкий уровень нервно-психической устойчивости и социально-психологической адаптации, высокий уровень личностной тревожности.

2. Психологические условия повышения стрессоустойчивости военнослужащих из числа высшего командного состава, принимавших участие в боевых действиях, представляют собой совокупность внешних и внутренних условий, обеспечивающих устойчивость к негативным воздействиям профессиональной деятельности. Внешние психологические условия включают в себя программу психологической помощи (тренинговая программа, психологическое консультирование, рекомендации по саморазвитию, способы развития интеллектуальных способностей); внутренними психологическими условиями выступают индивидуально - психологические предикторы высокой стрессоустойчивости представителей высшего командного состава - участников боевых действий (высокий уровень нервно - психической устойчивости и социально - психологической адаптации, низкая личностная тревожность, конструктивные стратегии и способы преодоления стрессовых ситуаций, высокий уровень интеллекта).

3. Создание психологических условий повышения стрессоустойчивости высшего командного состава - участников боевых действий осуществляется с помощью операциональной и процессной моделей, учитывающих специфические особенности профессиональной деятельности военнослужащих и позволяющих обеспечить ускоренный выход из стрессового состояния вне боевых действий и в мирное время после завершения службы.

**Достоверность и обоснованность полученных результатов исследования.** Достоверность и обоснованность результатов исследования определена методологией системного подхода, обоснованным и эффективным применением психологических и математико - статистических методов, соответствующих целям и задачам исследования. Статистический анализ проведён в приложении прикладных программ «SPSS 21.0».

**Личный вклад автора.** Автором были непосредственно определены цели и задачи исследования. Совместно с научным руководителем планировалась программа исследования. Проведён анализ зарубежной и отечественной научной литературы по теме диссертации. В исследовании впервые в качестве объекта исследования выбраны представители высшего командного состава - участники боевых действий. Проведен психологический анализ их профессиональной деятельности, конкретизирована роль стресса в этой деятельности; изучены профессионально-важные качества данной группы военнослужащих; описаны особенности процесса их адаптации к условиям гражданской жизни. Автором самостоятельно сформулированы психологические условия повышения стрессоустойчивости у высшего командного состава - участников боевых действий. Автор непосредственно участвовал в сборе исходных данных, самостоятельно проводил статистическую обработку результатов. Анализ полученных данных, изложение и интерпретация результатов, формулировка выводов и практических рекомендаций, подготовка основных публикаций по теме диссертации также выполнялись автором лично. В процессе исследования были выявлены взаимосвязи между индивидуально - психологическими характеристиками военнослужащими из числа высшего командного состава, принимавших участие в боевых действиях, и уровнем их стрессоустойчивости. Автором разработана и апробирована программа психологической помощи представителям высшего командного состава - участникам боевых действий. Программа психологической помощи может быть использована в рамках разработанной модели повышения стрессоустойчивости военнослужащих, принимавших участие в боевых действиях. Промежуточные и итоговые результаты исследования, представленные в диссертации, неоднократно докладывались автором на международных и всероссийских конференциях. Полученные автором данные позволяют применять их в процессе

профессионального отбора, при разработке психологических программ помощи военнослужащим, а также при организации процесса реабилитации.

**Апробация и внедрение результатов исследования** осуществлялись на международных и всероссийских научно-практических конференциях, форумах и конгрессах: «Служба практической психологии в системе образования: Современные тенденции и вызовы: XXII Международная научно-практическая конференция» (Санкт-Петербург, 2018); «Психологическая безопасность личности в изменяющемся социуме: Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием» (Великий Новгород, 2018); «Образование и наука в России и за рубежом» (Москва, 2019); «The 7th International conference Science and society - Methods and problems of practical application» (Vancouver, Canada, 2019); «Scientific Discoveries: Proceedings of materials IV International scientific Conference. Czech Republic» (Karlovy Vary, 2019); «Образовательная система: Вопросы теории и практики: Международная научно-практическая конференция: Общества Науки и Творчества» (Казань, 2019); «Педагогика, психология, общество: IV Международная научно - практическая конференция» (Москва, 2019); «European Research: XIX Международная научно-практическая конференция: МЦНС «Наука и Просвещение» (Пенза, 2019); «Eurasia Science: XIX Международная научно-практическая конференция: «Актуальность РФ» (Москва, 2019); «OPEN INNOVATION: IX Международная научно-практическая конференция» (Магнитогорск, 2019); «Вектор науки: Педагогика, психология» (Тольятти, 2019); «Известия ИГУ: Психологии» (Иркутск, 2020); «Вестник ЯрГУ им. П. Г. Демидова: Гуманитарные науки» (Ярославль, 2019); «Мир, личность, информация: перспективы междисциплинарных исследований» (Санкт-Петербург, 2014); «Служба практической психологии в системе образования» (Санкт-Петербург, 2015); межвузовских научно-практических конференциях и конгрессах: «Ежегодный Конгресс: «Психология XXI столетия» (Ярославль, 2019); «Специальное образование в современной России: Личность, интеллект, развитие - междисциплинарные исследования» (Санкт-Петербург, 2016), «Психологическое благополучие современного человека [Электронный ресурс]: международная заочная научно-практическая конференция (Екатеринбург, 2019); «Перспектива человека: будущее, как универсалия» (Санкт-Петербург, 2017). Материалы диссертации обсуждались на научных семинарах и заседаниях кафедры психологии профессиональной деятельности и информационных технологий в образовании РГПУ им. А.И. Герцена.

**Объем и структура диссертации.** Диссертация изложена на 267 машинописных страницах, структурно соответствует положениям ГОСТ РФ 07.0.11 - 2011. Состоит из введения, четырёх глав, выводов, заключения, списка литературы и приложений. Текст включает 8 приложений, 37 рисунков и 19 таблиц. Список литературы содержит 221 литературных источника, из которых 68 источников на английском языке.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ**

**Во введении** обоснована актуальность темы, определены цель, задачи, объект и предмет исследования, формулируются гипотезы и положения, выносимые на защиту. Раскрываются научная новизна и практическая значимость работы.

**В первой главе «Теоретические подходы к изучению особенностей стрессоустойчивости представителей высшего командного состава – участников боевых действий»** раскрыты теоретические подходы к изучению особенностей стрессоустойчивости представителей высшего командного состава - участников боевых действий. Дан психологический анализ профессиональной деятельности представителей высшего командного состава - участников боевых действий. Рассмотрен стресс в профессиональной деятельности у представителей высшего командного состава - участников боевых действий.

Проблема профессионального стресса в зарубежной психологии рассматривается в рамках нескольких основных подходах (Г. Селье, Дж. Уотсон, Р. Лазарус, М. Дэвидсон, Ф.

Калимо, Л. Купер, С. Касл, Л. Леви, Т. Мейман и др.). Проблема стресса в отечественной психологии разрабатывалась такими авторами, как Б.А. Вяткин, Г.Н. Кассиль, Л.А. Китаев-Смык, Н.Д. Левитов, Н.Е. Водопьянова и др.

Среди важнейших качеств личности военнослужащего предлагается выделить стрессоустойчивость, понимаемую как свойство личности, детерминированное совокупностью индивидуально-личностных характеристик, позволяющих осознанно противостоять стрессу, защищая свое физическое и психическое здоровье от влияния стресс-факторов профессиональной деятельности. Были определены профессионально-важные качества представителей высшего командного состава - участников боевых действий, а также факторы их профессиональной деятельности:

- условия осуществления трудовой деятельности: высокий уровень ответственности; неопределенность и новизна обстановки; внезапность; опасность; дефицит времени на выбор и выполнение действий; недостаток информации; увеличение темпа действий; совмещение нескольких направлений деятельности; погодные-климатические условия;

- способности и умения: умение действовать не шаблонно в быстроизменяющейся обстановке, одновременно выполняя несколько видов деятельности; быстрая вработываемость и перестройка стереотипов поведения; умение принять решение в очень короткие сроки; предвидеть возможные изменения обстановки и ожидаемый результат деятельности; сохранять работоспособность и активность при развивающемся утомлении; умение находить индивидуальный подход к людям;

- личностные качества, интересы и склонности: высокий уровень нервно-психической устойчивости, низкая личностная тревожность, высокий уровень социально-психологической адаптации (эмоциональный комфорт, самопринятие, принятие других, интернальность), высокий уровень интеллекта, конструктивные стратегии преодоления стрессовых ситуаций (такие как копинг - стратегии, как асертивные действия, поиск социальной поддержки, вступление в социальный контакт), активные способы выхода из стресса; самообладание и выдержка, смелость, мужество, решительность, энергичность, инициативность, находчивость и быстрое реагирование; склонность к разумному риску; высокая стрессоустойчивость; волевые качества (саморуководство, самообладание, самоконтроль); быстрая адаптация к новым условиям;

- качества, препятствующие эффективной профессиональной деятельности: склонность к нервно-психическим срывам ввиду неудовлетворительной нервно-психической устойчивости; высокий уровень личностной тревожности, выражающийся в склонности воспринимать широкий диапазон ситуаций как угрозу для себя; социальная дезадаптация; высокая утомляемость; ригидность; недисциплинированность; низкий интеллект; слабые волевые качества; низкая стрессоустойчивость.

Под психологическими условиями повышения стрессоустойчивости представителей высшего командного состава - участников боевых действий мы понимаем целостную систему взаимосвязанных внешних и внутренних условий, направленных на развитие психологических качеств, обеспечивающих устойчивость к негативным факторам профессиональной деятельности. Повышение уровня стрессоустойчивости военнослужащих из числа высшего командного состава, принимавших участие в боевых действиях, может быть только тогда эффективным, когда этот процесс опирается на системный подход, предполагающий создание психологических условий и осуществление комплекса целенаправленных действий. Системность в нашем понимании в данном случае предполагает последовательное прохождение трех этапов: 1) диагностико-информационного этапа, предполагающего оценку и самооценку уровня стрессоустойчивости военнослужащего с использованием надежных и апробированных методик, информирование его об актуальном уровне стресса, симптомах и причинах; 2) этапа осознания, предполагающего осознание и принятие военнослужащими индивидуальных задач развития в плане управления стрессом, создание / поддержание мотивации на изменения, выход на понимание взаимосвязи эмоционального благополучия

и психосоматики, профессионального долголетия; 3) развивающего этапа, предполагающего накопление ресурсов для изменений, обучение навыкам психической саморегуляции, разработку и внедрение индивидуальной антистрессовой программы для каждого конкретного участника боевых действий.

Говоря о психологических условиях повышения стрессоустойчивости у высшего командного состава - участников боевых действий, мы подразумеваем прежде всего совокупность явлений внешней и внутренней среды, влияющих на стрессоустойчивость военнослужащих, и это влияние опосредованно активностью личности. На рис. 1 представлена структура психологических условий высокой стрессоустойчивости офицеров. К внешним психологическим условиям, по результатам проведенного литературного обзора, была отнесена система интерпсихологических факторов, задаваемых реализацией специально разработанной тренинговой программы, психологического консультирования, рекомендаций по саморазвитию, способов развития интеллектуальных способностей. К внутренним психологическим условиям относится система интрапсихологических факторов - индивидуально - психологические предикторы высокой стрессоустойчивости представителей высшего командного состава - участников боевых действий: высокий уровень неравно - психической устойчивости и социально-психологической адаптации, низкая личностная тревожность, конструктивные стратегии и способы преодоления стрессовых ситуаций, высокий уровень интеллекта.



**Рис. 1. Структура психологических условий высокой стрессоустойчивости представителей в.к.с. - у.б.д.**

В противостоянии негативным последствиям стресса и повышении стрессоустойчивости представителей в.к.с. - у.б.д. считаем возможным учитывать следующие факторы: организационные - стремление максимально снизить стрессогенность внешних ситуаций на рабочем месте военнослужащего и в повседневной жизни; медицинские - стремление максимально снизить стрессогенность внешних ситуаций на рабочем месте военнослужащего и в повседневной жизни; медицинские лечение уже имеющихся заболеваний, вызванных длительным переживанием стресса. В создании психологических условий повышения стрессоустойчивости представителей в.к.с. - у.б.д. считаем важным сосредоточиться на решении двух ключевых

задач: профилактике стресса и его коррекции. Фокусом нашей программы является воздействие на уровне психологических условий, что позволит способствовать развитию индивидуально - личностных предикторов высокой стрессоустойчивости, которые были выделены нами на основе результатов констатирующего эксперимента.

Предупреждение стресса у представителей в.к.с. - у.б.д. направлено на устранение потенциальных стрессоров: во внешней среде военнослужащего (в нынешней гражданской жизни) - в отличие от условий боевых действий эти источники стресса менее очевидны, не обладают такой разрушительной силой, как в боевых действиях, где угроза жизни и здоровью является ежедневной, но от этого они не перестают представлять опасность именно для этой категории военнослужащих; во внутренней среде внутри самого военнослужащего (в структуре индивидуально - психологических характеристик личности военнослужащего).

На наш взгляд, здесь существенное значение имеет обучение навыкам психической саморегуляции (ПСР), основанным на упорядоченном и систематическом использовании различных психотехнических приемов, таких как аутогенная тренировка, нервно-мышечная релаксация, идеомоторная тренировка, идеаторная тренировка и др. Комплексное применение этих инструментов в совокупности с совершенствованием набора используемых копинг-стратегий позволит повысить общий уровень стрессоустойчивости военнослужащего и эффективно восстанавливать затраченные ресурсы в сложных жизненных ситуациях. Психологическая коррекция стресса в существенной степени связана с исправлением уже существующего дисбаланса, «разрушения» негативных поведенческих стереотипов, восстановления деформированных личностных качеств. Основной элемент здесь - специализированная коррекционная программа. На основании полученных нами результатов индивидуально-психологических характеристик испытуемых, значимых для уровня стрессоустойчивости, можно определить показатели, на развитие которых будет направлена созданная в рамках диссертации специализированная коррекционная программа.

Общую модель формирования и управления стрессоустойчивостью военнослужащих из числа высшего командного состава можно представить в следующем виде (Рис. 2).

В соответствии с предложенной моделью, выделены экстремальные и сверхэкстремальные факторы, влияющие на военнослужащих. К экстремальным относятся: повышенные физические нагрузки; обучение военному делу, связанное с повышенной опасностью для жизни (прыжки с парашютом, учебные стрельбы и пр.). К сверхэкстремальным факторам относится непосредственное участие в боевых действиях: ранения, смерть и пр. Вместе этим на специфику психологических мероприятий по управлению стрессоустойчивостью военнослужащих, в том числе и из числа высшего командного состава, влияют особенности формирования личности в детском и подростковом возрасте, качество процесса профессионального отбора военнослужащих в военно-учебные заведения и военные академии, эффективность психологической подготовки новобранцев, методы оценки уровня стрессоустойчивости до и после боевых действий, а также особенности оценки стрессоустойчивости участников боевых действий до и после службы в вооруженных силах страны. Управление стрессоустойчивостью не будет эффективным, если не учитывать особенности формирования личности военнослужащего, которые влияют на уровень стрессоустойчивости до момента участия в боевых действиях. Обобщенный подход к восстановлению стрессоустойчивости военнослужащих не может быть одинаково эффективным ко всем военнослужащим вооруженных сил, что обусловлено различием врожденных особенностей и приобретенных личностных характеристик.



**Рис. 2. Модель формирования и управления уровнем стрессоустойчивости представителей в.к.с. - у.б.д.**

Во второй главе «Организация и методы исследования» представлены методики, организация и объем проведенных исследований. В данной главе дано описание: этапов исследования; характеристики выборки; методов и методики исследования.

Всего в выборку было включено 570 военнослужащих, из них: 190 военнослужащих относятся к высшему командному составу, принимавших непосредственное участие в боевых действиях; 190 военнослужащих относятся к высшему командному составу, не принимавших непосредственное участие в боевых действиях; 190 военнослужащих относятся к представителям, приравненных к высшему командному составу (например, военная должность могла быть такова: чрезвычайный полномочный посол, действительный государственный советник, военный атташе), которые находились в «горячих точках», но прямого участия в боевых действиях не принимали. Представители каждой из трех групп испытуемых характеризуются схожим статусом в профессиональной сфере, уровнем ответственности при выполнении служебных задач. Также все они пребывали в зоне боевых действий, несмотря на разный опыт непосредственного участия в военных операциях. Принципиальным фактором для разведения участников по группам стало наличие боевого опыта. Таким образом, нам представляется обоснованным сравнение характеристик групп для выявления значимых особенностей именно представителей высшего командного состава - участников боевых действий. Численность и характеристики групп представляются репрезентативным, что доказывается представленным ниже подробным описанием.

Подготовка выборки исследования стала одним из сложных и ресурсозатратных (по времени) этапов эксперимента. На начальных этапах, когда в исследовании принимали участие 570 военнослужащих из трех выделенных групп, возможны были замены из зарезервированных военнослужащих высшего командного состава. На формирующем и контрольном этапе такие замены уже были невозможны. В этой связи участники в эти две группы отбирались не только по принципу наиболее низких показателей стрессоустойчивости, но и готовности работать в дальнейшем.

Для проверки сформулированных гипотез были использованы следующие методы. Для проверки сформулированных гипотез были использованы следующие методы исследования: наблюдение, психодиагностическое тестирование, интервьюирование, анкетирование, эксперимент, методы математико - статистической обработки данных.

Методики исследования: «Шкала психологического стресса PSM - 25», Л. Лемур, Р. Тесье, Л. Филлион (перевод и адаптация русского варианта - Н.Е. Водопьянова); - «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций (SACS)», С.Е. Хобфолл (адаптация - Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова); «Прогноз-2», В.Ю. Рыбников; «Шкала самооценки», Ч.Д. Спилбергер (адаптация - Ю.Л. Ханин); «Диагностика социально - психологической адаптации», К.Р. Роджерс и Р.Е. Даймонд (перевод и адаптация русского варианта - Т.В. Снегирёва; модифицированная версия - А.К. Осницкий); «Культурно-независимый тест интеллекта GCFT-2», Р.Б. Кеттелл; «Симптомы стресса» и «Способы снятия стресса», С.М. Шингаев.

В процессе формирования доказательной базы эффективности разработанной программы повышения стрессоустойчивости, представители высшего командного состава - участники боевых действий были также разделены на две группы: экспериментальную и контрольную. Представители экспериментальной группы прошли программу, контрольной - не прошли. Результаты повторного использования комплекса психологических анкет, дали возможность сравнить результаты по уровню стрессоустойчивости.

Были использованы следующие методы математико - статистической обработки: методы первичной статистики: частотное распределение, среднее значение, стандартное отклонение; Н - критерий непараметрического характера Краскела - Уоллиса, коэффициент корреляции Спирмена, непараметрический Т - критерий Вилкоксона. В приложении компьютерной программы «Excel» формировались нормативные таблицы и графические изображения. Для проведения статистических расчетов применялось приложение компьютерной программы интегрированной системы обработки данных «SPSS 21.0».

Принимая во внимание специфические особенности профессиональной деятельности военнослужащих и индивидуально - личные предикторы их высокой стрессоустойчивости, была построена операциональная модель, включающая основные используемые категории в создании программы психологической помощи, направленной на развитие стрессоустойчивости (Рис. 3).



**Рис. 3. Операциональная модель повышения стрессоустойчивости представителей в.к.с. - у.б.д.**

Опираясь на предлагаемую операциональную модель, возможно построение процессной модели управления стрессоустойчивости военнослужащих, участвовавших в боевых действиях (рис. 4).





**Рис. 4. Процессная модель управления стрессоустойчивостью представителей в.к.с. - у.б.д.**

Считаем важным отметить практическую применимость предлагаемой процессной модели. Результаты оценочных и психологических работ должны заноситься в личное дело военнослужащего и при выявлении высокого уровня боевого стресса, низкого уровня стрессоустойчивости психолог должен, помимо групповых семинаров и тренингов, разработать индивидуальный план психологических консультаций, бесед с учетом индивидуальных особенностей военнослужащего.

**В третьей главе «Результаты исследования стрессоустойчивости представителей высшего командного состава – участников боевых действий»** представлены результаты психодиагностического исследования с использованием комплекса методов, приведенных выше.

По данным методики «Шкала психологического стресса» респонденты в большинстве своем (53,2%) демонстрируют высокие значения стресса. Со средним уровнем стресса было выявлено 46,8% опрошенных.

Наиболее распространенными симптомами, которые встречались практически у всех участников исследования, стали: злоупотребление табакокурением - 100% и алкогольными напитками - 77,9%. Также достаточно распространены такие симптомы стресса как: нарушение сна - 52,6%, плохое настроение - 44,2%, беспричинное беспокойство - 40%, раздражительность - 37,9%, несварение желудка и отсутствие аппетита - 37,9%, утомляемость и усталость - 36,3%, частные беспричинные головные боли у 32,6% и проблемы в сфере сексуальной жизни у 33,2%.

Респонденты чаще всего предпочитают такие способы борьбы со стрессом, как прием алкоголя - на это указали 77,9% респондентов, юмор - 70,5%, курение - 49,5%, погружение в работу, отвлекающую от неприятных вещей - 36,3%. Наряду с этим, респонденты не склонны использовать в качестве способов снятия стресса шопинг, спорт и медитацию, хобби, прогулки, путешествия. Военнослужащие предпочитают для борьбы со стрессом пассивные способы выхода из стресса (покурить, выпить спиртное, вкусно поесть), а активные способы (например, путешествия, прогулки) ими игнорируются.

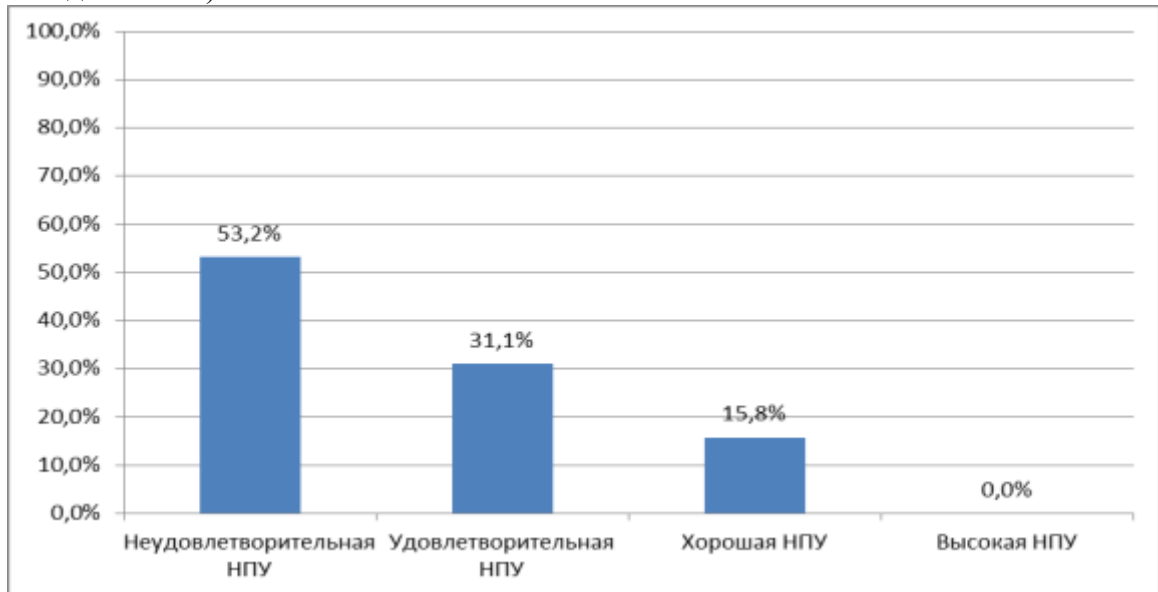
Методика С.Е. Хобфолла дала возможность определить особенности выбора респондентами стратегий преодоления сложностей, кризисных ситуаций. Значительное



число испытуемых (73,2%) предпочитает в стрессовых ситуациях использовать агрессивные и асоциальные (55,8%) действия, что, на наш взгляд, свидетельствует о неумении представителями высшего командного состава - участниками боевых действий сдерживать свои эмоции и негативные проявления в сложной обстановке, о высокой вероятности психоэмоциональных срывов. 40% опрошенных демонстрируют низкий уровень ассертивного поведения.

Проведена оценка показателей нервно-психической устойчивости (НПУ) респондентов, полученные в результате использования методики «Прогноз - 2» (Рис. 5). Большая часть военнослужащих, относящихся к высшему командному составу, которые были свидетелями военных действий (смерти, ранения и пр.), имеют высокий уровень подверженности психологическим срывам.

Представлены результаты сравнительного анализа индивидуально - психологических характеристик представителей высшего командного состава - участников боевых действий, не принимавших участия в боевых действиях, и лиц, приравненных к ним, не принимавшим участия в боевых действиях. Как свидетельствуют данные исследования респондентов трех групп по методике Лемура - Тесье - Филлион (рис.6), высокий уровень стресса обнаружили 53,2% респондентов первой группы и 8,9% респондентов второй группы. Средний уровень переживания стресса показали 46,8% респондентов первой группы, 68,9% респондентов второй группы и 74,2% респондентов третьей группы. В свою очередь, 22,1% респондентов второй группы и 25,8% респондентов третьей группы демонстрируют низкий уровень переживания стресса. Наименее стрессоустойчивыми являются представители первой группы (представители ВКС, принимавшие участие в боевых действиях), а наиболее стрессоустойчивыми являются представители третьей группы (лица, приравненные к ВКС, не принимавшим участия в боевых действиях).



**Рис. 5. - Распределение представителей высшего командного состава, участвовавших в боевых действиях, по выраженности НПУ, %**

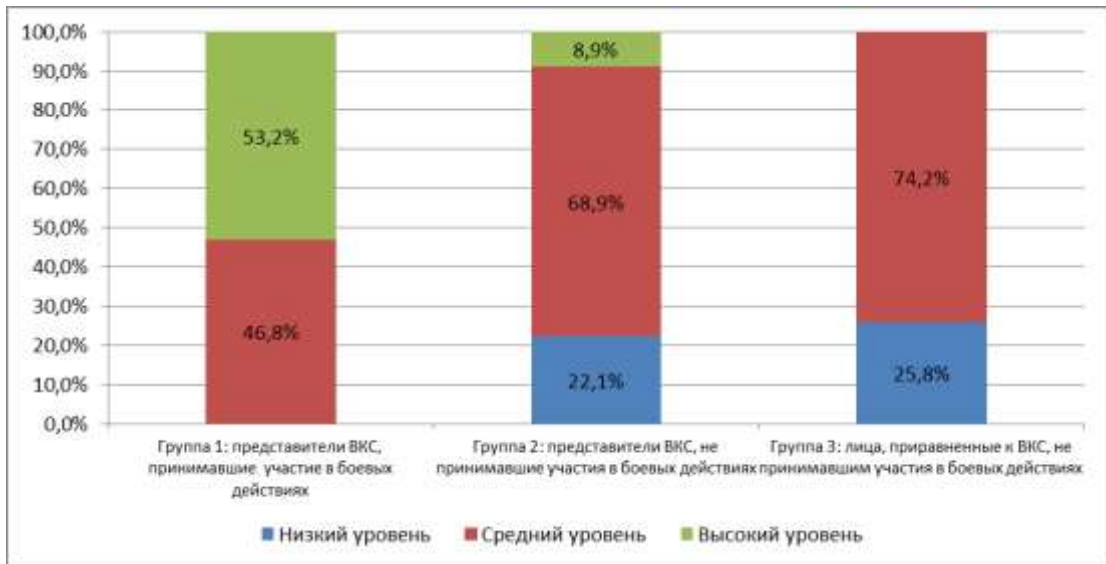


Рис. 6. - Распределение участников исследования по переживанию стресса, %

С целью определения статистически значимых различий между группами применялся критерий Краскела - Уоллиса (таблица 1).

Таблица 1 - Статистическая значимость различий между группами по выраженности переживаемого стресса

Параметр	Нормы по методике, баллы	Среднее значение, баллы			Н
		Группа 1 (n=190)	Группа 2 (n=190)	Группа 3 (n=190)	
Стресс	100-154	153,9	122,7	117,6	0,003**

\* $p \leq 0,05$ ; \*\* $p \leq 0,01$

Во всех группах среднегрупповые показатели соответствуют среднему уровню. Вместе с тем, в первой группе среднегрупповой показатель приближен к высокому уровню выраженности, во второй группе он соответствует средней норме, а в третьей группе его значение приближено к низкому уровню выраженности. Это дает возможность заключить, что респонденты первой группы испытывают больший уровень стресса сильнее, чем респонденты двух других групп: различия статистически значимы при  $p \leq 0,01$ .

Результаты исследования дали возможность утверждать, что на момент проведения исследования как представители высшего командного состава, которые принимали участие в боевых действиях, так и представители высшего командного состава, которые не принимали участия в боевых действиях и лица, приравненные к ним, в своем большинстве испытывают в не полной степени выраженное переживание психоэмоционального напряжения, что свидетельствует о наличии у них стресса. Вместе с тем, у участников военных действий переживание стресса является значительно более выраженным, чем у представителей остальных групп.

По результатам проведенного исследования сделаны следующие выводы. Респонденты, отнесенные к первой группе, а именно военнослужащие высшего командного состава, принимавшие участие в боевых действиях, имеют более выраженные признаки наличия стресса: головные боли, нарушение работы сердечно - сосудистой системы, проблемы со сном и пищеварительной системой, высокий уровень тревожности, склонность к алкоголизму и табакокурению.

Уровень НПУ у респондентов первой группы ниже, чем у представителей второй и третьей групп. Они в большей степени подвержены рискам нервно - психических срывов. Срывы могут быть вызваны как определенным внешним воздействием, так и без какого - либо влияния извне. Таким образом первопричиной низкого уровня психической стабильности является стресс, полученный при участии в боевых действиях.

Представители высшего командного состава, принимавшие участие в боевых действиях, подвержены более высокому уровню тревожности. Они воспринимают многие безобидные в мирной жизни вещи как нечто несущее угрозу для них, их окружения, целей и задач. Респонденты из второй и третьей группы показали меньшую степень личностной тревожности. Главным отличием между тремя группами респондентов является степень участия в боевых действиях. Первая группа принимала непосредственное участие, вторая группа не принимала участия, третья группа только находилась в зоне боевых действий, но непосредственного участия не принимала. То есть источником повышенной тревожности может быть только боевой стресс, который не был своевременно замечен с целью минимизации последующего негативного влияния на психологическое здоровье.

Влияние профессии на формирование личности человека присутствует и в военной службе. Вместе с тем, существует большое различие в степени стресса, уровне экстремальности службы в мирное время и в условиях ведения боевых действий. Было определено, что участники военных действий из числа высшего командного состава имеют латентные признаки социальной дезадаптации. У респондентов других групп, на которых не влиял боевой стресс, значительных проблем с социальной адаптацией не было выявлено.

Влияние боевого стресса отражается на последующей жизни человека. Так, было определено, что представителями высшего командного состава, принимавшими участие в боевых действиях, стрессовые ситуации переживаются сложнее. Данная категория военнослужащих, как правило, выбирает наиболее неконструктивные стратегии, связанные с агрессивными или асоциальными действиями. Респонденты других двух групп, как правило, выбирают импульсивные действия как стратегию выхода из стрессовой ситуации.

Изучение уровня интеллекта у представителей трех исследуемых групп респондентов, дало возможность сделать вывод о том, что значимых различий в уровне интеллекта выявлено не было. Однако последний является опосредующим фактором, который обеспечивает не столько стрессоустойчивость, сколько подходы к профилактике накапливающихся, в связи с этим личностных изменений.

Для прогнозирования уровня стрессоустойчивости представителей высшего командного состава - участников боевых действий и лиц, приравненных к ним, с помощью имеющихся предикторов уравнение регрессии имеет следующий вид:

$$\text{Переживание стресса} = 177,8 + 0,316 (\text{личностная тревожность}) - 0,964 (\text{вступление в социальный контакт}) - 0,302 (\text{интернальность}) - 2,26 (\text{НПУ})$$

**В четвертой главе «Программа психологической помощи высшему командному составу – участникам боевых действий»** представлено содержание психологической работы, ориентированной на повышение уровня стрессоустойчивости участников эксперимента из числа представителей высшего командного состава, которые принимали участие в боевых действиях, а также на развитие у них интеллектуальных способностей.

После констатирующего эксперимента был проведен формирующий эксперимент, который заключался в организации работ по повышению стрессоустойчивости представителей высшего командного состава из числа участников боевых действий. Была разработана программа тренинга «Устойчивость к стрессу — это реальность», в которой были учтены результаты и выводы по итогам констатирующего эксперимента. Все представители высшего командного состава были разделены на две равные по численности подгруппы: по 95 человек.

Учитывая, что не все участники первой группы констатирующего эксперимента показали высокие значения стресса, было принято решение произвести отбор в формирующий эксперимент 60 участников по следующим принципам: готовность участвовать в эксперименте (наличие времени и намерений), высокие значения показателей стресса, негативное влияние полученного ранее боевого стресса на последующую жизнь в мирных условиях.

Целью разработанной программы являлось развитие у участников формирующего эксперимента эффективных навыков по преодолению стрессового состояния, а также повышение уровня стрессоустойчивости в мирное время. Задачи программы, которые решались в связи с конкретными, выделенными предикторами стрессоустойчивости: расширение научных знаний о боевом стрессе, причинах его возникновения и влиянии на жизнь в условиях мирного времени, об особенностях поведения в стрессовых ситуациях, понимание того, что эффективнее использование активных способов выхода из стресса, таких как путешествия, прогулки, занятия спортом, нежели пассивные способы (курение, прием алкоголя, интеллектуализация стресса); создание и развитие навыков самоконтроля в конфликтных, стрессовых ситуациях, снижение личностной тревожности, развитие уверенного, асертивного поведения, снижение уровня агрессивности в отношениях с другими людьми; совершенствование навыков самопринятия, принятия других, повышение коммуникативной компетентности в межличностных отношениях, готовности идти на социальный контакт с окружающими и принимать социальную поддержку от близких и коллег по службе; повышение уровня интернальности, стремления принимать ответственность за изменения, которые происходят в их жизни, связанные с переходом «с военных на мирные рельсы»; повышение уровня НПУ через прогнозирование ситуаций, способных привести к нервно - психическим срывам и проработки способов минимизации их негативных последствий.

Таким образом, в качестве методов, которые дают возможность повысить показатели стрессоустойчивости и улучшить психологическое здоровье участников боевых действий, были избраны занятия с элементами тренинга и индивидуальное психологическое консультирование. В диссертации представлены тематическое планирование занятий тренинговой программы, раскрыто содержание каждого занятия. Приведено описание содержания консультативной работы, в том числе, представлены блочная структура, условия и частота проведения встреч. Было понимание, что решение перечисленных задач потребует целенаправленных и длительных усилий, не ограниченных только одним тренингом, вместе с тем, подход подразумевал, что тренинг выступает как некий инструмент повышения стрессоустойчивости представителей в.к.с. - у.б.д., создающий мотивацию на перспективу принятия действий в данном направлении.

Одним из эффективных средств, позволяющих повысить стрессоустойчивость, также может выступать психологическое консультирование, под которым ряд авторов понимает регламентированную, организованную, формализованную форму общения психолога с людьми, которые обратились за помощью. По результатам психологического консультирования у людей должны произойти изменения в видении проблемы, осознании себя в этой проблеме, повышение уровня адаптации и пр. По итогам психологического консультирования человек получает возможность найти выход из текущей сложной жизненной ситуации, в последующем он становится более подготовленным к разрешению различных стрессовых обстоятельств в жизни. На фоне проведения тренинга многие участники обращались за консультацией. Психологическое консультирование предоставлялось участникам формирующего эксперимента после прохождения тренинга в течение 4 месяцев как в офлайн, так и онлайн режиме. Было проведено минимум по 8 психологических консультаций для каждого участника программы. При офлайн встречах консультации проводились в отдельном кабинете, оборудованном соответствующим образом для создания благоприятной доверительной атмосферы.

В процессе предоставления психологических консультаций были реализованы индивидуальный и личностно ориентированный подходы. Отметим наиболее важные формальные и содержательные стороны психологического консультирования:

- в ходе индивидуальных консультаций мы подводили военнослужащих к осознанию мотивов развития своего внутреннего мира; пониманию того, что именно их собственная активность приведет к успешной адаптации к мирной жизни и будет способствовать самореализации; осознанию готовности нести ответственность за свой жизненный путь;

- консультирование проводилось при обоюдном желании (консультируемого и консультанта), при этом учитывалась специфика данной группы военнослужащих (высокий статус консультируемых в Вооруженных Силах, определенная психологическая закрытость и неполная готовность «раскрываться» в беседе с консультантом, недостаточная готовность к принятию ответственности за принятие перемен в личной жизни после перехода от боевой обстановки к мирной жизни);

- приходится констатировать тот факт, что у подавляющего большинства консультируемых наблюдалась диаметрально противоположные подходы к ответственности - от высокой самостоятельной активности, где военнослужащий выступал «собственником» личной жизни и стремился к решению вопросов в создавшихся ситуациях после перехода от службы в боевых условиях к мирной, гражданской жизни, до высокой инфантильности и непринятия другой точки зрения, кроме своей; в связи с этим в ходе консультирования нами использовались методы побуждения консультируемых к принятию на себя ответственности за то, как они будут выстраивать свою жизнь в мирных условиях, апелляция к здравому смыслу, поиску внутренних ресурсов.

В рамках осуществления консультативного процесса были выделены четыре следующих ценностно-смысловых блока: 1 блок «Самоконтроль и противостояние стрессу»; 2 блок «Социально - психологические отношения или Я и мир»; 3 блок «Жизненные планы и перспективы»; 4 блок «Уверенность в себе».

В рамках оказания психологической помощи военным был рекомендован ряд способов развития интеллектуальных способностей. Это было обусловлено тем, что, как показало наше исследование, интеллект является потенциальным защитным ресурсом, позволяющим ослабить проявления стрессового расстройства. Способы интеллектуального развития рассматривались с представителями высшего командного состава - участниками боевых действий, во время одной из первых консультативных встреч. Далее по окончании эксперимента с военнослужащими были проведены личные беседы, ориентированные на выявление того, какие предложенные методы они могли применить для развития и укрепления собственного интеллекта.

Таким образом, предоставленная участникам формирующего эксперимента психологическая помощь состояла в работе по формированию у них положительного самовосприятия, развитие позитивного мышления в отношении окружающих и своего будущего в условиях мирной жизни. Для повышения эффективности процесса формирования таких взглядов, были даны теоретико-практические знания о стрессе и методах минимизации негативного влияния стрессов на качество жизни и психологическое здоровье. Кроме того, участникам боевых действий был предложен ряд способов, позволяющих развить интеллектуальные способности и стрессоустойчивость, снизить тревожность и повысить адаптируемость к различным стрессовым ситуациям. Перечисленные работы формирующего эксперимента были проведены в мае - августе 2019 года.

Участники формирующего эксперимента были разделены на две группы с равным количеством человек. Первая группа была экспериментальной - военнослужащие высшего командного состава с признаками боевого стресса, которым была предоставлена помощь в виде тренинга и психологического консультирования. Вторая группа - контрольная, которая также состояла из представителей высшего командного состава с высоким уровнем боевого стресса. По завершении формирующего эксперимента была проведена повторная диагностика индивидуально - психологических характеристик участников исследования, позволяющая оценить эффективность оказанной представителям экспериментальной группы психологической помощи. В схему исследования были включены те же методики, что присутствовали в программе констатирующего этапа изучения проводимого исследования

В 4-ой главе диссертации приведены результаты контрольного этапа основного исследования. Представлены сравнительные результаты оценки экспериментальной и

контрольной групп по соответствующим методикам. Результаты до формирующего этапа — это данные, полученные в ходе констатирующего эксперимента. Результаты после формирующего этапа получены при дополнительном опросе.

На рис. 7 представлены результаты, полученные по методике «Шкала PSM - 25».



**Рис. 7. Распределение представителей ЭГ и КГ по данным показателей переживания стресса до и после проведения формирующего эксперимента, в %**

В результате проведения психологической работы в экспериментальной группе распределение респондентов изменилось. Если на констатирующем этапе исследования по всей первой группе высокий уровень стресса был у 53,7% военнослужащих, относящихся в высшем командном составе, принимавшим участие в боевых действиях, то на контрольном этапе у экспериментальной группы сохранение высокого уровня стресса было выявлено у 41,1% человек. Средний уровень стресса экспериментальной группы также остался достаточно высоким и составил 54,7%. Также 4,2% показали низкий уровень стресса. Снижение высокого уровня стресса и появление низкого уровня стресса у экспериментальной группы является доказательством положительного влияния программы психологической помощи по повышению уровня стрессоустойчивости участников эксперимента. По контрольной группе наблюдаются изменения в пределах статистической погрешности. Также причиной небольших изменений в уровнях стресса может быть самостоятельное обращение военнослужащих второй контрольной группы за помощью к услугам психологов.

Для определения статистической значимости сдвигов по полученным результатам был использован W - критерий Вилкоксона. (таблица 2).

**Таблица 2 - Расчет W-критерия Вилкоксона по методике «Шкала психологического стресса»**

Критерии оценки	Направленность изменений	ЭГ (n=95)			КГ (n=95)		
		Кол-во	$W_{Эмп}$	p	Кол-во	$W_{Эмп}$	P
Стресс	Отрицательная	95	8,477	0,000**	50	2,865	0,004**
	Положительная	0			35		
	Отсутствует	0			10		

\*\*p ≤ 0,01

В обеих группах есть снижение показателя стресса за исследуемый период, и оно статистически значимо  $p \leq 0,01$ . Вместе с тем, в экспериментальной группе позитивные изменения, связанные с уменьшением проявлений стресса, коснулись большей доли участников группы, а в контрольной группе позитивные изменения не значительны.

Контрольный эксперимент показал, что проведенная психологическая работа положительно отразилась на процессах повышения уровня стрессоустойчивости экспериментальной группы. В то же время, эффективность оказанной им психологической

помощи в развитии интеллектуальных способностей не доказана. Можно предположить, что для позитивных изменений в данном направлении (повышения показателей интеллектуального развития) требуется больше времени, чем было предусмотрено рамками проведенного исследования.

**В заключении** подводятся итоги выполненной диссертационной работы, намечаются перспективы дальнейших исследований.

По результатам проведенного исследования сделаны следующие выводы.

Психологические условия военнослужащих могут быть уникальными и особенными из-за специфики военной службы. Военная служба представляет собой физически и эмоционально требовательное состояние, сопряженное с высоким уровнем стресса, риска для жизни, разлуки с семьей и друзьями, высокой степенью ответственности и травматическими событиями. Все это может оказывать существенное влияние на психическое состояние военнослужащих.

Участие в боевых действиях вызывает высокий уровень стресса у военнослужащих, включая страх, тревогу, напряжение и травматические события. Длительное воздействие боевого стресса может приводить к различным психологическим проблемам, таким как посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), тревожные и депрессивные расстройства, адаптационные трудности и другие. Военнослужащие - представители высшего командного состава - участников, как правило, подвержены высокой степени ответственности, особенно в боевых условиях, где принимаются решения, которые могут иметь серьезные последствия. Это ведет к эмоциональному напряжению, стрессам, чувству вины или недостатка контроля над ситуацией.

Военный контингент, участники локальных войн и специальных военных операций, на сегодня являются одной из наиболее значимых и актуальных групп для исследований в психологии труда и военной психологии. Последствия боевой психологической травмы дают большой материал для взаимных научных и практических интересов как гражданских, так и военных специалистов. Поддержание стрессоустойчивости представителей в.к.с. - у.б.д., обеспечивается целой совокупностью психологических условий. В свою очередь, к собственно психологическим относятся такие индивидуально-личностные показатели, как высокий общий уровень адаптированности, низкая тревожность, наличие адаптивных стратегий поведения и эффективных способов борьбы со стрессом, наличие конструктивных ситуативных тактик работы со стрессом.

По результатам проведенного исследования был установлен ряд особенностей представителей в.к.с. - у.б.д.:

1. Специфика профессиональной деятельности представителей высшего командного состава - участников боевых действий накладывает отпечаток на уровень их стрессоустойчивости. У военнослужащих, которые принимали участие в боевых действиях, переживания стресса более выражены, чем у тех, кто не сталкивался с боевым стрессом: головные боли, подавленное настроение, повышенная утомляемость, плохой сон и проблемы с пищеварением, беспричинное беспокойство, злоупотребление табакокурением и алкоголем. Также представители данной группы участников исследования имеют большую склонность к нервно - психическому срыву, так как обладают неудовлетворительным уровнем НПУ; имеют высокий уровень личностной тревожности, что выражается в искаженном восприятии угроз в отношении себя; имеют низкий уровень социальной адаптации в мирной жизни.

Данные полностью подтверждаются результатами сравнительного анализа, позволившего выделить как интегральные компоненты, свойственные всем представителям группы, в которые вошли, прежде всего, интеллектуальные показатели, которые не продемонстрировали различий в группах, так и показатели, отличающие экспериментальную группу от других групп. Экспериментальная группа отличается от контрольных значительным снижением стрессоустойчивости, адаптивного потенциала, множественными проявлениями симптомов стресса, уходом в неконструктивные стратегии

поведения, отсутствием активных способов выхода из стресса.

2. Корреляционный анализ стрессоустойчивости с рядом индивидуально - психологических особенностей продемонстрировал значимые взаимосвязи показателя с интеллектом, некоторыми формами конструктивных форм копинг-поведения (вступление в социальные контакты и поиски социальной поддержки), личностной тревожностью, ощущением эмоционального комфорта. Значимой является и такая особенность как интернальность, которая в существенной мере снижает склонность к переживанию стресса в целом. В свою очередь, выход на агрессивные формы поведения, которые свойственны представителям экспериментальной группы, опосредуется интеллектуальными показателями. В целом, чем более высоким уровнем интеллекта обладает военнослужащий, тем более выраженным является общий уровень его стрессоустойчивости.

С целью выделения наиболее важных групп показателей, способных оказать влияние на переживание стресса, нами был применен множественный регрессионный анализ. Как было выявлено, наибольшее влияние на уровень стрессоустойчивости участников боевых действия оказывают уровень природного интеллекта, НПУ и копинг - стратегия поиска социальной поддержки. У офицеров высшего командного состава, не принимавших участие в боевых действиях, наибольшее влияние на стрессоустойчивость оказывают интеллект, НПУ и неконструктивный вид копинг - стратеги, выражающийся в асоциальных действиях. У лиц, приравненных к высшему командному составу, находившихся в зоне боевых действий, но не принимавших в них участия, наибольшее влияние на стрессоустойчивость оказывают личностная тревожность, НПУ и копинг стратегия принятия других.

3. Исходя из результатов теоретического, сравнительного, корреляционного и регрессионного анализа, важными внешними психологическими условиями повышения уровня стрессоустойчивости представителей в.к.с. - у.б.д выступили следующие: стремление максимально снизить стрессогенность внешних ситуаций на рабочем месте военнослужащего и в повседневной жизни; лечение уже имеющихся заболеваний, вызванных длительным переживанием стресса, в том числе посттравматических стрессовых расстройств; психологическая помощь, позволяющая военнослужащему повысить свою стрессоустойчивость. В качестве психологических условий повышения стрессоустойчивости мы также рассматриваем: расширение знаний военнослужащих о феноменологии стресса и способах его преодоления, совершенствование навыков психической саморегуляции, повышение осознанности своего поведения, актуализацию собственного опыта успешного преодоления стрессовых ситуаций и формирование новых моделей конструктивного поведения в стрессогенных ситуациях мирной гражданской жизни, развитие навыков позитивного мышления.

В качестве предикторов высокой стрессоустойчивости, выступающих внутренними психологическими условиями ее повышения были рассмотрены: высокий уровень НПУ, низкий уровень личностной тревожности, высокие показатели социально-психологической адаптации (принятие самого себя, эмоциональная комфортность, принятие других людей и интернальность), высокие показатели IQ, ряд конструктивных стратегий преодоления стрессовых ситуаций (ассертивность действий, поиск способов социальной поддержки, вступление в социальные контакты, активные методы выхода из стрессовой ситуации).

4. Опираясь на результаты множественного регрессионного анализа и выделенный перечень условий, была построена модель стрессоустойчивости представителей высшего командного состава - участников боевых действий. При этом были учтены существующие различия для всех трех группы испытуемых. Общая программа исследования, разработанная на основе выявленной модели стрессоустойчивости, включила в себя несколько основных блоков и направлений работы. Блоки программы включили в себя: собственно эмоциональный блок, блок состояний, поведенческий блок и когнитивный блок. Работа проводилась по двум направлениям. В частности, программа включила в себя занятия с элементами тренинга: «Устойчивость к стрессу — это реальность» и индивидуальное психологическое консультирование, которые выступили методами,



которые дают возможность повысить показатели стрессоустойчивости и улучшить психологическое здоровье участников боевых действий.

5. По результатам сравнительного анализа итоговых показателей формирующего эксперимента были сделаны выводы о высокой эффективности проведенной программы и важном значении психологической подготовки офицеров высшего командного звена к участию в боевых действиях, в том числе психологической работы непосредственно в ходе самих боевых действий.

Основываясь на доказанной результативности разработанной и апробированной программы, сделан вывод, что ключевыми элементами психологической помощи являются: контакт и взаимодействие: отзыв на контакт, инициированный пострадавшим, или инициатива контакта с потерпевшим в ненавязчивой и поддерживающей манере; безопасность и комфорт: безотлагательное создание безопасной обстановки, обеспечение физического и эмоционального комфорта; стабилизация состояния в случае необходимости: успокоение и ориентирование в ситуации с признаками дезориентации и эмоционально перегруженных пострадавших; сбор информации о текущих потребностях и проблемах: определение потребностей и проблем, сбор дополнительной информации для оптимизации вмешательства; реальная практическая помощь: оказание практической помощи с целью удовлетворения насущных бытовых и физиологических потребностей, решении проблем; связь и поддержка: помощь в установлении контактов с товарищами по службе, друзьями, членами семьи; информация о преодолении стресса: предоставление информации о сущности стрессовых реакций для уменьшения страданий и поддержания адаптивных реакций.

При проявлении острых реакций стресса, вызванных боевыми действиями, принципы психологической помощи заключаются в следующем: краткосрочность: отдых и восстановление сил в специализированных подразделениях по оказанию психологической помощи, расположенных непосредственно у мест дислокации воинских частей. Пребывание в восстановительных подразделениях - от 1 до 3 дней; своевременность: начало мероприятий определяется в зависимости от оперативной обстановки; сохранение социальной поддержки: постоянный контакт с командованием, сослуживцами; параллельная работа психолога, задача которого - объяснить, что прибытие военнослужащего в восстановительный центр не означает, что он нездоровый или ненормальный, что реакции боевого стресса являются естественными для человека в условиях боевых действий, что командир нужен своему подразделению и вернется назад.

Психологическими условиями проведения данного комплекса мероприятий является соблюдение нескольких правил. Во - первых, наличие активной установки самих руководителей на психокоррекционные мероприятия, а во - вторых, наличие четко отлаженной структуры профилактических мероприятий, включающих: блок релаксации: направлен на приобретение навыков использования методов релаксации, контроля дыхания и самовнушение в процессе индивидуальных и групповых занятий; блок когнитивной реструктуризации: военнослужащие изучают альтернативные способы мышления, с целью ослабления негативных эмоциональных состояний депрессивности, тревожности и прочее; блок оптимизации межличностных отношений содержит методы, направленные на улучшение общения между членами группы; блок обучения решению проблем, вызывающих эмоциональные и поведенческие расстройства.

Указанные принципы были учтены автором и легли в основу разработанной программы коррекционной психологической помощи, нацеленной на снижение влияние стресса и повышение социальной адаптации военнослужащих. Программа включила в себя совокупность тренинговых занятий и элементы индивидуального консультирования с учетом таких показателей, как наличие конкретного боевого опыта, уровень адаптированности, уровень тревожности, наличие специфических стратегий поведения, а также направленности на участие в программе.

Контрольный эксперимент показал, что проведенная психологическая работа

способствовала повышению стрессоустойчивости военнослужащих из числа высшего командного состава, которые принимали участие в боевых действиях. Часть гипотезы, касающаяся интеллектуального компонента, связанного со стрессоустойчивостью в работе, была доказана лишь частично, в части влияния интеллекта в целом на специфику проявления стрессоустойчивости, что может быть связано как с использованием однокомпонентного подхода к исследованию интеллекта, так и невозможностью позитивных изменений в данном направлении в течение незначительного временного интервала.

Полученные данные констатирующего эксперимента позволяют применять полученную в исследовании информацию в целях профессионального отбора, при разработке психологических программ помощи действующим сотрудникам, а также при организации процесса реабилитации. Кроме того, остается поле для расширения научной работы в области изучения стрессоустойчивости военнослужащих в рамках психологии труда по направлению работы со стрессовыми расстройствами.

Основное содержание диссертации отражено в 16 публикациях общим объемом 7,3 п.л.

Статьи, опубликованные в рецензируемых изданиях, включённых в Перечень ВАК Минобрнауки РФ:

1. Алиев У.С. Индивидуально-психологические характеристики представителей высшего командного состава-участников боевых действий / У.С. Алиев, // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. - 2019. - № 2 (37). – С. 57 - 65. DOI: 10.18323/2221-5662-2019-2-57-65(0,75 п.л.)

2. Алиев У.С. Результаты апробация программы психологической помощи офицерам высшего командного состава – участникам военных действий с признаками стрессового расстройства, / У. С. Алиев, С.М Шингаев // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. - 2020. - Т. 31. - С. 3 - 15. DOI: 10.26516/2304-1226.2020.31.3 (0,8 / 0,4 п.л.)

3. Алиев У.С. Тренинг стрессоустойчивости как способ развития навыков преодоления стрессовых состояний у представителей высшего командного состава – участников боевых действий / У.С. Алиев, С.М. Шингаев, Е.П. Кораблина // Вестник Ярославского государственного университета им. П. Г. Демидова. Серия Гуманитарные науки. - 2019. - №4 (50). – С. 100 - 105. (0,5 п.л. / 0,25 п.л.)

Статьи в журналах и сборниках научных трудов:

4. Алиев У.С. Психологическая технология повышения стрессоустойчивости у представителей экстремальных профессий / У.С. Алиев // Психология человека в образовании. – 2021. – Т. 3. - №4 (12). - С. 373 - 384. DOI: 10.33910/2686-9527-2021-3-3 (0,7 п.л.)

5. Алиев У.С. Посттравматические стрессовые расстройства у военнослужащих в современных условиях и их реабилитация / У.С. Алиев // Служба практической психологии в системе образования: Современные тенденции и вызовы: Сборник материалов XXII международной научно-практической конференции. – 2018. – С. 357 -367. (0,2 п.л.)

6. Алиев У.С. Психологическая безопасность личности в экстремальных ситуациях жизнедеятельности / У.С. Алиев // Психологическая безопасность личности в изменяющемся социуме. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. - 2018. – С. 13 – 15. (0,1 п.л.)

7. Алиев У. С. Психологические проблемы в различных сферах жизнедеятельности / У.С. Алиев // Образование и наука в России и за рубежом. - 2019. - №2 (50). - С. 460 – 463. (0,2 п.л.)

8. Алиев У.С. Военная психология как составная часть военной науки в образовании / У.С. Алиев // Педагогика и психология в современном мире: теоретические и практические исследования. Сб. ст. по материалам XIX международной научно-

практической конференции. - 2019. - С. 110 – 117. (0,3 п.л.)

9. Алиев У.С. Особенности психологической помощи как вида заботы о профессиональном здоровье руководителей профессий группы риска / У.С. Алиев // В сб. Научный форум: педагогика и психология. Сборник статей по материалам XXVII Международной научно-практической конференции. – 2019. - С. 49 – 55. (0,4 п.л.)

10. Алиев У.С. Оказание психологической помощи военнослужащим в процессе их адаптации к условиям гражданской жизни / У.С. Алиев // European Research. Сборник статей XIX Международной научно-практической конференции. — 2019. – С. 246 – 250. (0,5 п.л.)

11. Алиев У.С. Психология поведения в конфликте / У.С. Алиев // Eurasia Science. Сборник статей XIX международной научно-практической конференции. - 2019. – С. 95 – 99. (0,2 п.л.)

12. Алиев У.С. Современные подходы к определению типологических особенностей труда и управленческого потенциала у руководящего звена / У.С. Алиев // Психология XXI столетия // Сб. по материалам ежегодного Конгресса. - 2019 – С. 31 – 37. (0,2 п.л.)

13. Алиев У.С. Специфика психологической помощи в локальных условиях труда (на примере реабилитационной работы с военнослужащими-участников боевых действий) / У.С. Алиев // Сборники трудов конференций и симпозиумов Scientific Discoveries. – 2019. (Раздел 12). - С. 357 – 364. (0,3 п.л.)

14. Алиев У. С. Механизмы преодоления страха / У.С. Алиев // Open Innovation. Сборник статей IX Международной научно-практической конференции. – 2019. – С. 163 – 166. (0,5 п.л.)

15. Алиев У.С. Психология поведения руководителя в организационных конфликтах / У.С. Алиев // Психологическое благополучие современного человека. Материалы Международной заочной научно-практической конференции. - 2019. – С. 588 - 592. (0,5 п.л.)

16. Алиев У.С. Психологические факторы повышения стрессоустойчивости у руководителей экстремальных профессий / У.С. Алиев // Нацразвитие. Наука и образование. – 2023. – С. 4 – 10. (0,5 п.л.)