

УДК 355.123.1/159.944

**СТРАХ КАК АДАПТИВНЫЙ МЕХАНИЗМ В КРИТИЧЕСКИХ СИТУАЦИЯХ:  
ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КОРРЕЛЯТЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ В УСЛОВИЯХ  
БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ**

**Александр Юрьевич Чудаков<sup>1</sup>, Алексей Анатольевич Утюганов<sup>2</sup>, Сергей Анатольевич Бондаренко<sup>3</sup>**

<sup>1-3</sup> Академия войск национальной гвардии, Санкт-Петербург, Россия

<sup>1</sup> chief.chudakow@yandex.ru

<sup>2</sup> outioganov@mail.ru

<sup>3</sup> givi1969@rambler.ru

**Аннотация.** Настоящая статья посвящена исследованию роли страха как адаптивного механизма в условиях критических ситуаций. Мы рассматриваем страх не только как негативную эмоцию, но и как ключевой элемент, запускающий комплекс психофизиологических и психологических реакций, направленных на выживание и преодоление угрозы [1]. В работе анализируются основные психофизиологические проявления страха (активация вегетативной нервной системы, гормональные изменения, изменения в работе мозга) и их значение для мобилизации организма. Параллельно исследуются психологические корреляты успешного преодоления страха, включая когнитивные стратегии (оценка ситуации, планирование действий), эмоциональную регуляцию и поведенческие паттерны [1]. Особое внимание уделяется взаимосвязи между физиологической реакцией на страх и способностью человека эффективно действовать в экстремальных условиях [3; 4]. Цель исследования – выявить закономерности, определяющие успешность адаптации к критическим ситуациям через призму страха, и предложить направления для дальнейших исследований и практического применения.

**Ключевые слова:** страх, адаптивный механизм, критические ситуации, психофизиология, психология, преодоление, стресс, выживание, вегетативная нервная система, когнитивные стратегии, эмоциональная регуляция, поведенческие реакции

**Для цитирования:** Чудаков А.Ю., Утюганов А.А., Бондаренко С.А. Страх как адаптивный механизм в критических ситуациях: психофизиологические и психологические корреляты преодоления в условиях боевых действий // Вестник Военной академии войск национальной гвардии. 2025. № 4 (33). С. 144–158. URL: <https://vestnik-spvi.ru/2025/12/016.pdf>.

Original article

**FEAR AS AN ADAPTIVE MECHANISM IN CRITICAL SITUATIONS: PSYCHOPHYSIOLOGICAL AND  
PSYCHOLOGICAL CORRELATES OF OVERCOMING**

**Alexander Yu. Chudakov<sup>1</sup>, Alexey A. Utyuganov<sup>2</sup>, Sergey A. Bondarenko<sup>3</sup>**

<sup>1-3</sup> Academy of the National Guard Troops, Saint-Petersburg, Russia

<sup>1</sup> chief.chudakow@yandex.ru

<sup>2</sup> outioganov@mail.ru

<sup>3</sup> givi1969@rambler.ru

**Abstract.** This article focuses on the role of fear as an adaptive mechanism in critical situations. We consider fear not only as a negative emotion, but also as a key element that triggers a complex of psychophysiological and psychological responses aimed at survival and overcoming threats. The article analyzes the main psychophysiological manifestations of fear (activation of the autonomic nervous system, hormonal changes, and alterations in brain function) and their significance for mobilizing the body. In parallel, the psychological correlates of successful fear coping are investigated, including cognitive strategies (situation assessment, action planning), emotional regulation, and behavioral patterns. Special attention is paid to the relationship between the

physiological response to fear and the ability of a person to act effectively in extreme conditions. The aim of the study is to identify patterns that determine the success of adaptation to critical situations through the lens of fear, and to propose directions for further research and practical application.

**Keywords:** fear, adaptive mechanism, critical situations, psychophysiology, psychology, overcoming, stress, survival, autonomic nervous system, cognitive strategies, emotional regulation, and behavioral responses

**For citation:** Chudakov A.Yu., Utyuganov A.A., Bondarenko S.A. Fear as an adaptive mechanism in critical situations: psychophysiological and psychological correlates of overcoming. Vestnik Voennoj akademii vojsk nacional'noj gvardii. 2025;4(33): 144–158. (In Russ.). Available from: <https://vestnik-spvi.ru/2025/12/016.pdf>.

© Чудаков А.Ю., Утюганов А.А., Бондаренко С.А., 2025

## Введение

Страх – одна из фундаментальных человеческих эмоций, сопровождающая нас на протяжении всей жизни [1; 13]. В обычном понимании страх часто ассоциируется с негативными переживаниями, дискомфортом и даже паникой. Однако, с точки зрения эволюции и психологии, страх играет критически важную роль в обеспечении выживания. В ситуациях, представляющих угрозу для жизни и благополучия, страх выступает как мощный адаптивный механизм, запускающий каскад реакций, призванных подготовить организм к борьбе, к бегству или к затаиванию (прятанью) [13]. Критические ситуации – это те моменты, когда привычные модели поведения и механизмы регуляции оказываются недостаточными. Это могут быть природные катастрофы, техногенные аварии, военные действия, а также ситуации, связанные с угрозой здоровью или жизни. В таких условиях страх становится не просто реакцией на опасность, но и своеобразным «сигналом тревоги», мобилизующим все ресурсы организма [13; 17]. Понимание того, как именно страх функционирует в критических ситуациях, имеет огромное значение. Это позволяет не только глубже изучить природу человеческой психики, но и разработать более эффективные методы психологической и медицинской поддержки и подготовки людей к действиям в экстремальных условиях [2; 5; 7; 8; 21; 24; 26]. Данная статья ставит своей целью проанализировать страх как адаптивный механизм, исследуя его психофизиологические и психологические аспекты, а также выявить ключевые факторы, способствующие успешному преодолению страха и адаптации к критическим ситуациям. Мы предполагаем, что существует тесная взаимосвязь между интенсивностью физиологической реакции на страх и эффектив-

ностью когнитивных и поведенческих стратегий, используемых для его преодоления.

В экстремальных условиях, таких как техногенная (природная) катастрофа или боевые действия, страх – сложный механизм выживания, способный как спасти, так и губить [3; 4]. Паника, вызванная страхом, может мгновенно лишить бойца сил и способности к рациональным действиям. Поэтому подготовка элитных подразделений включает психологическую закалку, превращающую страх из внутреннего врага в инструмент выживания, нападения или защиты [21]. Страх – естественная реакция на опасность, активирующая инстинкт самосохранения, однако в бою он может стать помехой. Преодоление страха требует психологической устойчивости. Проявления страха варьируются, но именно паника наиболее опасна. Даже страх проявления трусости может мотивировать на смелые поступки [13]. Подготовка бойцов направлена на управление страхом, а не на его подавление, используя его как стимул к действию [21]. Статья посвящена изучению страха как инструмента выживания в экстремальных условиях [3; 4]. Рассматриваются взаимосвязи между физиологическими реакциями и психологическими процессами, обеспечивающими преодоление кризисных ситуаций. Особое внимание уделяется превентивным мерам, направленным на снижение вероятности панических состояний.

## Основные положения

Подготовка к сложным ситуациям включает развитие психологической стойкости, позволяющей сохранять хладнокровие и принимать обдуманные решения [21]. Создание смоделированных стрессовых сценариев помогает бойцам адаптироваться к страху и панике, не теряя самообладания и боеспособности. Специалисты учат воспринимать страх как сигнал, а не как

помеху. Страх на войне – это многогранное явление, способное как ослабить, так и усилить психические и физические силы. Управление эмоциями и страхами может стать решающим фактором успеха [1; 13]. Преодоление страха – путь к храбрости. Война – это не только физическое противостояние, но и психологическое испытание. Страх, как мощная эмоция, влияет на поведение солдат [1; 13]. Он может мотивировать или приводить к панике. Существуют различные аспекты страха, его влияние и последствия: страх смерти, страх неудачи, страх за товарищей – неотъемлемая часть фронтовой жизни [14]. Страх может парализовать волю и рассудок, и даже те, кто отдают приказы, подвержены страху и моральному давлению [9; 13; 21]. Страх проявляется по-разному, в том числе в виде оцепенения (ступора) и неспособности действовать. Паника, сопровождаемая потерей связи с реальностью, может привести к бездействию, критичному в условиях угрозы. Скрытый страх, проявляющийся в бессмысленной активности, усугубляет внутреннее напряжение и приводит к необдуманным действиям (солдат может выскочить из укрытия и бежать «сломя голову» неведомо куда – реактивная fuga). Страх трансформирует поведение: от заботы о себе до заботы о товарищах, что может привести как к героизму, так и к панике. Страх – ключевой фактор в психологии войны, влияющий на поступки и судьбы. Понимание его механизмов необходимо для подготовки и медико-психологической поддержки военнослужащих [13; 21; 24; 26]. Война – это борьба не только на поле боя, но и с внутренними демонами. Стремление избежать призыва порождало отчаянные методы самоповреждения (членовредительства) и симуляции болезней.

В экстремальных условиях страх, как защитная реакция, трансформируется [3; 4; 13]. Так, длительное воздействие стресса, вызванное изнурительной службой, приводит к «притуплению» страха, переходящему в безразличие (отупение). Это состояние обусловлено физическим и моральным истощением (выгоранием) [28]. Вместо страха может возникать боевое возбуждение, связанное с повышенной активностью [13]. Иногда осознание опасности вызывает интерес или азарт. Боевые действия способны кардинально изменить личность. Застенчивые люди могут обрести бесстрашие, которое, однако, не означает отсутствие страха, а его сознательное по-

давление. В условиях боевых действий, постоянная занятость и рутинные задачи отвлекают от осознания опасности. Солдат, погруженный в повседневные дела, меньше фокусируется на страхе смерти. Хотя в бою тревога достигает пика, она не исчезает и в перерывах [17]. Спасение от нее находится в мелочах армейской жизни. Как отмечал К.М. Симонов (1941), война – это не только смертельная опасность, но и обыденность. Человек, даже находясь под угрозой, не может постоянно думать о смерти. Бытовые потребности, такие как стирка белья или прием пищи, отвлекают от страха. Эти рутинные заботы, отнимая время и силы, парадоксальным образом помогают выжить, не давая человеку полностью погрузиться в мысли об опасности [19].

С древних времен трусость каралась жестоко. Воины, демонстрировавшие страх, подвергались смертной казни или унижительным наказаниям. В прошлые века солдаты испытывали страх перед офицерским гневом, не меньший, чем перед врагом. Дезертиров казнили, подвергали пыткам, лишали конечностей. Примеры включают казни после взятия крепостей, установку виселиц в армии для устрашения и политические казни беглецов. Офицеры, не справлявшиеся с паникой в рядах, подвергались разжалованию и заключению. Паника, дезорганизуя войска, всегда была серьезной угрозой. Для борьбы с ней применялись суровые меры, включая расстрелы отступающих или пытающихся сдаться. Заградительные отряды, стрелявшие в своих солдат, были частью этой стратегии, направленной на поддержание дисциплины и предотвращение массового бегства с поля боя.

В экстремальных условиях, таких как войны, страх может приводить к непредсказуемым последствиям [3; 4; 13]. Известны случаи, когда бойцов, чья задача заключалась в удержании позиций до конца, приковывали к оружию, чтобы предотвратить панику и дезертирство. Японские смертники, добровольно обрекавшие себя на смерть, также сталкивались с этой проблемой. Примером служит опыт Русско-японской войны. Генерал Гриппенберг, осознавая опасность паники в ночное время после боя, издал приказ 22 декабря 1904 г., призывающий солдат к самообладанию и критическому отношению к паническим сигналам. Он подчеркивал необходимость информирования войск о воз-

можных причинах паники и разъяснял негативные последствия неконтролируемых действий [18; 22]. Вместо анализа военное начальство часто прибегало к устрашению, полагая, что подчиненные должны больше опасаться командиров, чем противника. Массовая сдача в плен русских солдат в Первую мировую войну, даже в начале конфликта, вызвала карательные приказы. Сдавшихся грозили судить и казнить, клеймя их предателями и лишая поддержки семей. Родственникам предписывалось сообщать о позоре, прекращая выплаты [18]. В годы Великой Отечественной войны, для подавления паники и повышения боеспособности, применялись жесткие меры. Приказы советского командования, такие как № 270 и № 227, предписывали бойцам сражаться до конца, а дезертиров и трусов карать. Семьи нарушителей подвергались репрессиям. Аналогичные меры применялись и в немецкой армии, где родственники пленных, совершивших измену, несли ответственность за их поступки.

В условиях боевых действий, когда лечение невозможно, для борьбы со страхом применялись методы, основанные на страхе. Современные армии используют различные способы снижения нервного напряжения перед лицом смерти. Это включает медикаментозные средства (от алкоголя до наркотиков) и психологические приемы (обращения командиров, религиозные практики, пропаганда). Звуковое воздействие, такое как барабаны, горны, боевые кличи («Ура», «Банзай» и т. д.), боевые команды («Вперед», «Бей», «Пошел», «Давай», «Убейте всех» и т. д.) выполняет несколько задач: подавление страха, мобилизация решимости, укрепление чувства единства и устрашение врага [11].

Изначально, подготовка бойцов игнорировала психологическую составляющую, делая акцент на идеологической обработке. Однако, анализ войн и военных конфликтов (Великая Отечественная война, Фолкленды, Афганистан, Вьетнам, Персидский залив и др.) выявил необходимость психологической подготовки, максимально приближенной к реальным боевым условиям [21]. Основная идея: успешное прохождение учений предсказывает стойкость и хладнокровие в бою. Ключевым является развитие уверенности в себе, в своих сослуживцах, в своем командире, в своем оружии [15].

Методы психологической стимуляции должны быть разнообразными:

1. Обучение распознаванию опасности и планированию действий повышает боеспособность. Это значит, что человек должен уметь быстро оценить ситуацию, понять, что ему угрожает, и заранее продумать, как действовать в случае возникновения угрозы. Чем лучше он это делает, тем увереннее и эффективнее будет себя чувствовать в критический момент.

2. Моделирование опасности в ходе тренировок – важный элемент. Нельзя просто рассказать человеку, как действовать в опасной ситуации. Нужно дать ему возможность испытать что-то похожее на реальность, но под контролем. Это могут быть учения, симуляторы, ролевые игры – всё, что поможет привыкнуть к стрессу и отработать навыки без реальных последствий [14].

3. Развитие стрессоустойчивости через физические и ментальные нагрузки. Постоянные тренировки, как физические, так и умственные, помогают организму лучше справляться с давлением. Когда тело и разум привыкают к нагрузкам, они становятся более выносливыми и менее подверженными панике в экстренных ситуациях. Это как закалка – чем больше закаляешься, тем меньше боишься холода.

4. Формирование позитивного настроя и уверенности в своих силах. Важно, чтобы человек верил в себя и в успех своих действий. Это достигается через положительное подкрепление, акцентирование на успехах, а не на ошибках, и создание атмосферы поддержки. Когда человек чувствует, что он способен справиться, его мотивация и эффективность значительно возрастают.

5. Использование техник релаксации и восстановления после стресса [25]. Даже самые подготовленные люди нуждаются в возможности «перезагрузиться». Обучение техникам глубокого дыхания, медитации или другим способам быстрого восстановления помогает снять напряжение, вернуть ясность мысли и подготовиться к новым вызовам. Это как дать механизму остыть после интенсивной работы, чтобы он мог продолжать функционировать без сбоев.

6. Создание четкой системы мотивации и постановка реалистичных целей. Человек должен понимать, ради чего он прилагает усилия, и видеть ощутимый результат своей работы. Мотивация может быть внутренней (чувство долга, стремление к самосовершенствованию) или внешней (похвала,



награда), но она должна быть сильной и устойчивой. Постановка достижимых целей позволяет избежать фрустрации и поддерживать высокий уровень вовлеченности.

7. Развитие навыков командной работы и взаимопомощи. В условиях повышенного стресса или опасности способность эффективно взаимодействовать с другими членами команды становится критически важной. Отработка совместных действий, доверие друг к другу и умение поддерживать товарищей в трудную минуту значительно повышают общую эффективность и снижают вероятность ошибок, вызванных индивидуальной паникой или растерянностью.

8. Регулярное проведение психологических «разборов полетов» и анализ опыта. После выполнения задач, особенно тех, что были связаны с риском или стрессом, важно провести детальный анализ произошедшего [6; 7; 20]. Это позволяет выявить сильные и слабые стороны, понять, что сработало хорошо, а что требует доработки, и извлечь ценные уроки для будущих ситуаций. Такой рефлексивный подход способствует постоянному совершенствованию и адаптации [10].

Однако тренировки не полностью устраняют страх [13]. В критических ситуациях, когда паника распространяется, эффективным средством является немедленное вовлечение резервных сил в бой, демонстрируя пример мужества и отваги [2]. В прошлом также использовалось появление в арьергарде развернутого Боевого Знамени или командира в парадной форме с саблей наголо для подавления паники.

Успех в бою часто зависит от сохранения солдатами боевого духа, единства и опыта. Для борьбы с тревогой в малых группах используются громкоговорители на технике [17]. Трансляция патриотических мелодий и установка предупреждающих знаков (включая имитации мин) также помогают. Эти меры планируются заранее, учитывая особенности, подготовку и опыт конкретного подразделения.

В период острого боевого стресса после критической ситуации, когда бойцы испытывают негативные эмоции, рекомендуется [1; 17]:

а) предоставлять позитивную информацию [22];

б) напоминать о примерах героизма [15];

в) организовывать прослушивание новостей с передовой [22];

г) раздавать письма и прессу для отвлечения;

д) читать письма мирных местных жителей о страданиях от врага, показывать соответствующие материалы;

е) проводить сеансы релаксации;

ж) обеспечивать горячее питание, смену белья и сон.

Почему в первом бою возникает ступор? Участие в боевых действиях – тяжелое психологическое и физическое испытание. Новички испытывают сильный боевой стресс, вызывающий неадекватные реакции: от оцепенения до паники (метание или бегство) [16]. Опытные бойцы утверждают, что абсолютное спокойствие перед боем – это вымысел. Перед боем активируется инстинкт самосохранения, вступающий в конфликт с необходимостью рисковать жизнью. Этот конфликт порождает страх, который влияет на каждого по-разному. Опытный боец может справиться со страхом, новичок же оказывается беззащитным. Страх – это инстинкт, филогенетически обусловленный и доставшийся нам от предков, пробуждающийся при смертельной опасности, заставляющий в первую очередь заботиться о себе [13].

Исследования военных психологов показали, что сильное волнение и страх перед боем испытывают около 35 % солдат, во время боя – 30 %, а после – 15 %. Оставшиеся 20 % подвержены страху на всех этапах. Предбоевое состояние характеризуется ускоренным метаболизмом, обезвоживанием (учащенное мочеиспускание – поллакиурия), учащенным сердцебиением, дрожью, изменением цвета кожи (побеление или покраснение) и глаз. Это свидетельствует о сильном боевом стрессе, который негативно влияет на выполнение задач, вызывая физические и психические расстройства [6; 7; 16; 20]. Проявления варьируются от подавленности до паники, часто приводя к ухудшению мышления и принятия решений. Медицинские исследования выявили, что около четверти бойцов перед боем испытывают непроизвольное опорожнение кишечника или мочевого пузыря, сопровождающееся тошнотой (тошнота, недержание мочи и стула – «медвежья» болезнь). Это рассматривается как инстинктивная реакция, направленная на облегчение тела для повышения шансов на выживание, особенно при ранениях в область живота [23]. Воспоминания ветеранов

указывают на такие физиологические проявления страха. Один из них признался, что перед первым боем в Германии он непроизвольно опорожнился в штаны, но командир заверил его, что это естественная реакция, помогающая справиться с ужасом и взять себя под контроль. Подобные случаи, включая непроизвольное мочеиспускание или дефекацию перед боем, были зафиксированы и среди американских солдат во время войны в Ираке. Психологические исследования выявили, что в условиях крайней угрозы жизни такие физиологические реакции, как опорожнение кишечника и мочевого пузыря, являются наследием животного прошлого, облегчающим спасение.

Парадоксально, но у значительной части военнослужащих в бою наблюдается временный паралич конечностей, отвечающих за применение оружия. Этот феномен, зафиксированный и у немецких солдат в период войны с СССР, объясняется тем, что человек по своей природе не склонен к агрессии [12]. Эволюционно выживали особи, предпочитающие компромисс, а не агрессивное доминирование. Аналогичный механизм наблюдается у обычных (ненатасканных) собак, где в ходе конфликта активируется инстинктивный тормоз, предотвращающий нанесение смертельных травм. Военные психологи полагают, что в боевой обстановке у солдат происходит отключение сознательного контроля и активация инстинктов, подавляющих агрессию к себе подобным [12]. Именно этим объясняются случаи обмороков и рвоты у военнослужащих, участвовавших в массовых расстрелах. Функциональные параличи («ноги не идут, руки ничего не держат», «все валится из рук») также являются распространенным проявлением стресса [16]. Изучения показывают, что у значительной части солдат перед применением стрелкового оружия наблюдается временная дисфункция верхних конечностей, чаще всего указательного пальца (спазм), отвечающего за выстрел. Психологи трактуют это как проявление страха, приводящего к оцепенению и нежеланию убивать [13]. Стресс часто вызывает мышечные спазмы, формируя характерную «оборонительную» позу [16]. Исследования показывают, что в бою активируются примитивные отделы мозга (подкорковые центры), управляющие инстинктами, что может приводить к параличу как проявлению инстинктивного запрета на убийство. Неподготов-

ленные бойцы более подвержены ступору или фуге. Опытные солдаты, напротив, в стрессовых ситуациях, как правило, выполняют приказы [16]. Опросы ветеранов Второй мировой войны выявили, что лишь небольшая часть солдат открывала заранее без команды огонь по противнику, а ещё меньшая – прицельно. В воздушных боях эффективность была сосредоточена в руках небольшого числа опытных пилотов. В ситуациях, когда враг воспринимался как личность, эффективность боя была крайне низкой, что свидетельствует о нежелании или неспособности убивать. В условиях военных действий, когда враг обезличен и на расстоянии, эффективность атак возрастает. Война вызывает не только страх смерти, но и страх убийства. Исследования показывают, что нормальные люди, в отличие от хищных животных, менее склонны к агрессии [12]. Эволюция, вероятно, способствовала выживанию более миролюбивых особей. Данные, собранные среди ветеранов Второй мировой, показали, что лишь около четверти новобранцев стреляли в сторону врага, причем лишь 2 % сознательно целились. Аналогичные результаты получены среди летчиков: менее 1 % пилотов сбили большинство вражеских самолетов. Это означает, что основную часть потерь противнику наносят лишь немногие. Однако ситуация кардинально меняется, когда противник невидим. Эффективность артиллерийских, танковых и авиационных ударов по невидимым целям значительно выше, достигая 70 % потерь. Длительные боевые действия приводят к необратимым изменениям психики [2; 5; 7; 8]. Чем дольше солдат находится на фронте, тем выше риск негативных психических и патопсихологических последствий [14; 17; 27; 32]. После затяжных кровопролитных боёв дисциплина может падать, а отдельные подразделения иногда превращаются в хаотичную массу, испытывающую постоянную тревогу [17]. Американские психологи установили, что после двух месяцев участия в боях психика большинства военнослужащих не выдерживает постоянного напряжения [2; 5; 7; 8]. Даже у тех, кто сохраняет относительную устойчивость, наблюдаются признаки психопатии и посттравматических стрессовых расстройств (ПТСР) [30; 31]. Примечательно, что наиболее агрессивные индивиды-психопаты со склонностью к садизму имели предрасположенность к психическим расстройствам еще до призыва [12; 27]. По сути, эти 2 % представляют собой

психопатов, способных эффективно вести ближние боевые действия, и убивать, пытаться, казнить без эмоциональных последствий. Это подчеркивает, что обычный психически нормальный человек не способен к убийству себе подобных. Следовательно, по мнению психиатров, достреливают раненых, пытаются, участвуют в массовых казнях те, кто в мирное время мог бы оказаться в заключении за убийство или за нанесение тяжких телесных повреждений.

Ветераны из разных стран НАТО, согласно сообщениям СМИ, отмечают: присутствие хотя бы одного психопата в подразделении значительно повышало шансы всех на выживание. В то же время, подразделения, состоящие исключительно из «нормальных» людей, часто несли большие потери. Исходя из этих наблюдений, Пентагон, по данным СМИ, начал целенаправленно отбирать психопатов и социопатов для подразделений, предназначенных для ближнего боя, что, по их мнению, повысит боевую мощь американской армии.

Длительное пребывание обычных нормальных военнослужащих в зоне боевых действий без отдыха может приводить к психосоматическим заболеваниям, таким как язвы желудка (двенадцатиперстной кишки), гипертонической болезни, нейродермиту и т. д. Необходимы перерывы (ротации) для восстановления [25]. Анализ данных, полученных в ходе исследований, демонстрирует, что военнослужащие часто сталкиваются с широким спектром негативных эмоций при выполнении боевых задач [1]. Эти переживания, представляющие угрозу для выживания и успешного выполнения миссии, требуют понимания, эффективного управления и психолого-педагогической (иногда медицинской) коррекции [6; 7; 20].

Ключевым понятием является страх – реакция на реальную или предполагаемую угрозу, направленная на устранение опасности [13]:

а) испуг – это мгновенная, инстинктивная реакция на внезапное воздействие, направленная на защиту организма;

б) тревога, возникающая в условиях неопределенности, может проявляться как предчувствие негативных событий, побуждая к поиску и анализу источников опасности, но также может вызывать ощущение беспомощности [17];

в) боязнь – это тревога, вызванная непосредственной угрозой, предшествующая аффективному страху, который является

наиболее интенсивной формой страха, способной временно парализовать волю [17];

г) ужас – это крайняя степень страха, характеризующаяся полной дезорганизацией поведения и мышления. В состоянии ужаса человек теряет способность рационально оценивать ситуацию и действовать адекватно, часто впадая в ступор или совершая хаотичные, нелогичные действия. Ужас может быть вызван как реальной, так и воображаемой угрозой, особенно если она воспринимается как неминуемая и непреодолимая;

д) фобия – это иррациональный, навязчивый страх перед определенным объектом, ситуацией или деятельностью, который значительно ограничивает жизнь человека. В отличие от обычного страха, фобия не пропорциональна реальной опасности и вызывает сильную тревогу, даже если объект страха находится далеко или является маловероятным. Фобии могут быть разнообразными, от страха высоты (акрофобия) до страха пауков (арахнофобия), и часто требуют профессиональной помощи для преодоления;

е) паника – это внезапный, интенсивный приступ страха, сопровождающийся физиологическими симптомами, такими как учащенное сердцебиение, потливость, дрожь и ощущение нехватки воздуха (удушье). Панические атаки могут возникать спонтанно или быть спровоцированы определенными ситуациями или мыслями. В состоянии паники человек испытывает сильный страх смерти или потери контроля над собой, что может приводить к избегающему поведению и социальной изоляции.

В критических обстоятельствах психика человека активирует защитные механизмы, определяемые индивидуальным порогом стресса [2; 5; 7; 8; 16]. Это проявляется в стремлении избежать опасности, вплоть до ступора или нелогичного бегства (реактивная fuga) с отбрасыванием оружия и средств индивидуальной защиты. В такие моменты доминируют бессознательные процессы.

Ключевая задача подготовки военнослужащего к боевым действиям – развитие самоконтроля, независимости от внешних факторов и инстинктов [21]. Поведение бойца должно определяться личностными качествами: характером, мужеством, стойкостью, патриотизмом, самопожертвованием, интеллектом, волей, эмоциями, способностями [1]. Именно эти качества

позволяют преодолеть инстинкт самосохранения, проявляя самоотверженность, отвагу и взаимовыручку. Психологическая подготовка критически важна, поскольку без нее страх может парализовать бойца, приводя к неэффективности в бою и тяжелым психологическим и соматическим травмам [13; 21].

Методы преодоления страха, основанные на подчинении, используют принцип замещения: слабые эмоции подавляются более сильными (боязнь наказания и позора превосходит страх смерти) [1; 13]. Дисциплина, как средство борьбы со страхом, известна с древности. Классический пример: «Воин должен больше бояться командира, чем врага». Один военачальник, прошедший Великую Отечественную войну, отмечал, что его бойцы говорили: «От нашего командира не укроешься, он достанет виновного даже у врага!» [15]. Понимание психологических факторов, влияющих на поведение в бою, позволяет эффективно формировать психологическую устойчивость. Ключевые направления:

1. Воспитание осознанной воинской дисциплины. Формирование дисциплины на основе реальных требований боевой обстановки. Использование стрессовых ситуаций для закалки. Применение специальных упражнений для развития дисциплинированности.

2. Методы преодоления страха через общение: словесное воздействие, мотивация, внушение уверенности, поддержка, эмоциональное заражение, юмор, приказы [1; 13].

3. Визуальное воздействие: зрительный контакт, одобрительные жесты.

4. Физическое воздействие: прикосновения, рукопожатия, похлопывания.

5. Эмоциональная поддержка: сочувствие, присутствие, улыбка.

6. Деятельностная поддержка: личный пример, помощь действиями, совместные действия.

7. Физическая подготовка играет важную роль в формировании морально-психологической устойчивости. Необходимо уделять особое внимание развитию выносливости через спорт, особенно единоборства [9; 21].

8. Развитие когнитивной гибкости и адаптивности. Боевая обстановка динамична и непредсказуема. Необходимо тренировать способность быстро анализировать ситуацию, переоценивать риски и принимать решения в условиях неопределенно-

сти и дефицита времени. Это достигается через моделирование различных сценариев, решение тактических задач с меняющимися условиями и обучение техникам быстрого принятия решений. Важно научить бойцов не заикливаться на первоначальном плане, а гибко адаптироваться к новым обстоятельствам.

9. Формирование позитивного мышления и самооэффективности. Вера в собственные силы и возможности играет огромную роль в преодолении трудностей. Необходимо развивать у бойцов позитивное отношение к себе и своим способностям, а также к поставленным задачам. Это достигается через поощрение достижений, акцент на сильных сторонах, обучение техникам саморегуляции и визуализации успеха. Важно, чтобы каждый боец верил, что он способен справиться с любыми испытаниями.

10. Обучение техникам саморегуляции и управления стрессом. Бой – это сильнейший стресс для организма [2; 16]. Необходимо обучить бойцов техникам саморегуляции, таким как дыхательные упражнения, медитация, аутотренинг и прогрессивная мышечная релаксация. Эти техники позволяют снизить уровень тревоги, контролировать физиологические реакции на стресс и сохранять ясность мышления в критических ситуациях [17]. Важно, чтобы эти техники стали привычкой и применялись не только в бою, но и в повседневной жизни.

11. Создание сплоченного коллектива и развитие чувства боевого братства. Поддержка товарищей по оружию – один из важнейших факторов психологической устойчивости. Необходимо формировать в подразделении атмосферу доверия, взаимопомощи и уважения. Это достигается через совместные тренировки, выполнение задач, проведение досуга и оказание поддержки в трудных ситуациях [6; 7; 20]. Важно, чтобы каждый боец чувствовал себя частью команды и знал, что может рассчитывать на помощь своих товарищей. Чувство боевого братства дает силы и уверенность в себе.

12. Задача командира и опытных сослуживцев – оказать поддержку и помощь в преодолении страха [13]. Основная задача – минимизировать панику у бойца. Статистика свидетельствует, что значительная часть военнослужащих (25–40 %) демонстрирует неэффективное поведение в первом бою, например, быстро расходуя



боеприпасы, ведя беспорядочный огонь. Важно проводить разъяснительную работу с новобранцами о тактике стрелкового боя.

13. Важно помнить о страхе ранения, необходимо убедить новобранцев в отсутствии невыносимой боли при ранении, а также в том, что прошедшие мимо пули уже не представляют угрозы [23]. Следует поделиться опытом своего ранения: «Ударило, как палкой, и всё. Не страшно, видишь, я же живой и снова воюю. И ты, брат, не бойся». Внушать уверенность в эффективности само- и взаимопомощи, уверенность, что сослуживцы и боевые санитары эвакуируют с поля боя в «случае чего», а также вселять веру в огромный опыт и подготовку отечественной военной медицины. Уделять большую роль в подготовке по тактической медицине. На тренировках демонстрировать, что даже в спокойной обстановке большинство выстрелов не попадают в цель, а в условиях реального боя тем более. К тому же солдат защищен укрытиями и средствами индивидуальной защиты (бронежилетом, стальным шлемом, кевларовыми рукавицами и т. д.).

14. Коллективные действия также способствуют снижению страха [13]. В группе индивидуальное восприятие ослабевает, формируется ощущение единства. Ключевым фактором является вера в командира. Исторические примеры показывают, как вера в лидеров (Петр I, Суворов, Жуков и др.) вдохновляла солдат на подвиги. И наоборот, неудачи командования (Николай II) негативно влияли на боевой дух войск.

15. В экстремальных условиях важны техники психологической самопомощи [3; 4]. Они должны быстро (3–5 минут) давать результат без негативных последствий (заторможенность, снижение концентрации или, наоборот, перевозбуждение) [14]. Этим требованиям соответствуют методы, основанные на взаимосвязи дыхания, мышечного тонуса и психического состояния. Правильное дыхание влияет на активность мозга. Короткий вдох носом и медленный выдох через рот успокаивают, снижая напряжение. Медленный вдох и резкий выдох, наоборот, тонизируют. Чтобы успокоиться в стрессе, нужно сделать 8–10 коротких вдохов животом и медленных выдохов. Для мобилизации – 8–10 медленных вдохов и резких выдохов. Снизить излишнюю активность помогает расслабление мышц (особенно лица, головы, шеи, конечностей). Стресс, как в бою, так и в обычной жизни, связан с

мышечным напряжением. В условиях стресса для снижения дискомфорта (тревоги, сомнений, волнения) рекомендуется техника расслабления, состоящая из трех шагов:

а) осознание: заметив признаки дискомфорта (раздражительность, скованность, трудности с концентрацией и т. д.), определите наиболее напряженную группу мышц;

б) связь: почувствуйте взаимосвязь между физическим напряжением и негативными эмоциями [1];

в) расслабление: сознательно расслабьте напряженные мышцы, представляя их мягкими, податливыми и теплыми. Это часто приводит к быстрому улучшению самочувствия. Дополнительно, для укрепления уверенности в себе, используйте самовнушение. Суть метода – усиление веры в собственные силы. Текст самовнушения должен быть кратким, позитивным и отражать желаемый результат. Используйте формулу «должен-хочу-могу-есть». Например: «Я спокоен! Я хочу быть спокойным! Я могу быть спокойным! Я спокоен!», рекомендуется ежедневная практика.

Страх, как естественная реакция на угрозу, играет ключевую роль в выживании. Однако в условиях боевых действий он может трансформироваться в деструктивную групповую панику, нарушая когнитивные функции и снижая эффективность действий [13]. Боевая среда (обстановка), характеризующаяся внезапностью, интенсивным воздействием противника и физическим/психическим истощением, создает благоприятные условия для развития групповой паники. Деморализующие слухи, вражеская наступательная агрессивная пропаганда и отсутствие достоверной информации усугубляют эту проблему и развитию патопсихологических состояний [22; 27; 32].

Панический страх, будучи психопатологической реакцией на угрозу, может быть трансформирован в адаптивный механизм [27; 32]. В критических ситуациях, когда паника угрожает боеспособности, существуют психологические и организационные методы ее преодоления. Стратегии преодоления паники: для противодействия панике применяются различные методы, направленные как на индивида, так и на группу:

1. Индивидуальные меры, включают привлечение внимания, постановку четких задач, активацию моральных стимулов, под-

черкивание ответственности и демонстрацию личного примера [9; 21]. Важно отвлечь бойца от источника страха, показать перспективы успеха и обеспечить поддержку.

2. Групповые меры направлены на повышение сплоченности, активацию лидеров, создание позитивного эмоционального фона и постановку общих задач [1]. Используются призывы, команды, лозунги, боевые кличи и ободряющие слова.

3. Экстренные меры, в критических ситуациях, когда паника охватывает значительную часть личного состава, эффективным средством ее пресечения может стать демонстрация активных боевых действий резервными подразделениями. Обратная связь от окружающих о собственном поведении также может снизить уровень страха и предотвратить панику.

4. Символические стимулы, внезапное появление в первых рядах подразделения развернутых Боевых Знамен может восстановить порядок среди охваченных паникой военнослужащих, особенно если они сохраняют боевой дух и имеют боевой опыт.

5. Аудиовоздействие, громкоговорящие устройства, транслирующие государственные гимны, боевые марши или патриотические песни, способны мобилизовать небольшие подразделения, апеллируя к их национальным чувствам, патриотизму, мужеству и самопожертвованию во имя Родины.

6. Предупредительные меры, размещение предупреждающих знаков (например, «Осторожно, мины!», «Опасность радиации!»), имитационных мин и других указателей в зонах возможного отступления, заранее разработанных с учетом психологических особенностей и боевого опыта подразделения, может предотвратить панику и угрозу бегства с поля боя [10].

7. Организационно-управленческие подходы:

а) изоляция дестабилизирующих факторов, отстранение лиц, провоцирующих трусость и панику, демонстрация личного хладнокровия, воли, мужества и презрения смерти командиром, а также предотвращение распространения слухов о панике на другие подразделения;

б) информационная поддержка, проведение бесед с личным составом, внушение уверенности в Победе, информирование о контроле ситуации командованием и сохранении боеспособности части [22];

г) мотивация и постановка задач: ознакомление с обстановкой на участке боя, разъяснение предстоящих задач, об имеющейся поддержке подразделения тяжелой техникой, ракетно-артиллерийскими частями и авиацией, призыв к хладнокровным действиям в будущем;

д) формирование убеждений: укрепление веры в значительные потери противника на всех направлениях, массовую сдачу врага в плен, отсутствии у врага тяжелой техники и людских резервов, наши успехи на этом участке боевых действий и других фронтах;

е) кадровое усиление и пополнение подразделений военнослужащими из более устойчивых частей, демонстрация нашей тяжелой техники.

Исследование страха как адаптивного механизма в критических ситуациях выявило его многогранную роль, выходящую за рамки простого негативного переживания. Мы увидели, что страх запускает сложный комплекс психофизиологических реакций, направленных на мобилизацию организма и подготовку к действиям в условиях угрозы. Активация вегетативной нервной системы, гормональные изменения и нейробиологические процессы, связанные со страхом, являются неотъемлемой частью механизма выживания. Однако, как показал анализ, сама по себе физиологическая реакция не гарантирует успешного преодоления критической ситуации. Ключевую роль играют психологические корреляты, такие как способность к адекватной оценке ситуации, применение эффективных когнитивных стратегий, таких как планирование действий и поиск решений, а также навыки эмоциональной регуляции [1; 13]. Способность управлять своим эмоциональным состоянием, не позволяя страху парализовать волю, является критически важной. Поведенческие паттерны, основанные на рациональном анализе и целенаправленных действиях, также играют существенную роль в успешной адаптации. Взаимосвязь между психофизиологическими и психологическими аспектами страха представляется нелинейной и динамичной. Чрезмерная физиологическая активация может привести к когнитивным нарушениям и дезорганизации поведения, в то время как адекватная, но контролируемая физиологическая реакция может служить основой для эффективного функционирования. С другой стороны, развитые психологические навыки, такие как самоконтроль и когни-

тивная гибкость, способны модулировать интенсивность и продолжительность физиологических проявлений страха [13].

Таким образом, страх в критических ситуациях является сложным, но потенциально позитивным механизмом. Его эффективность определяется не только его наличием, но и тем, как человек способен его интерпретировать, регулировать и использовать в качестве источника энергии и информации для принятия решений и совершения действий. Дальнейшие исследования должны быть направлены на более глубокое изучение индивидуальных различий в реакциях на страх, разработку персонализированных подходов к психологической подготовке и тренингам, а также на исследование нейробиологических основ успешного преодоления стресса, страха и дезадаптации [10; 21; 29]. Понимание этих механизмов позволит не только повысить устойчивость человека к экстремальным условиям, но и разработать более эффективные методы помощи людям, пережившим травматические события [3; 4].

### **Заключение**

Страх, как естественная реакция на угрозу, играет ключевую роль в выживании человека. В критических ситуациях он может, как парализовать, так и мобилизовать. Постстрессовая дезадаптация после пережитого шока, страха и ПТСР, когда военнослужащие могут испытывать негативные эмоции, такие как сожаление, чувство вины и стыд с развитием панических атак, алкоголизма, наркомании и суицидального поведения [1; 16; 29]. Для их преодоления предлагаются следующие меры:

1. Информационная поддержка, предоставление позитивных новостей, акцент на примерах героизма и стойкости русского солдата в прошлом и в настоящем [15; 22].

2. Мотивационные материалы, прослушивание сводок с фронта, изучение исторических примеров мужества (например, стойкость солдат Суворова при Нови, действия войск Куропаткина при Мукдене, мужество солдат в доме Павлова в Сталинграде, самоотверженность десантников 9-й роты в Афганистане и др.) [15].

3. Отвлечение и связь с миром, доставка личной корреспонденции, чтение писем гражданских, освещающих зверства противника, а также просмотр и прослушивание соответствующих медиаматериалов и телепередач.

4. Психологическая саморегуляция, при возможности, проведение сеансов аутогенной тренировки, релаксации и самоконтроля.

5. Физическое восстановление, обеспечение чистым сухим обмундированием, горячим питанием, сладким чаем и, при наличии условий, не менее 5-часовым отдыхом.

6. Исторический контекст и современные подходы: психологическая подготовка воинов к преодолению страха и эффективным действиям в бою всегда была актуальна, независимо от культурного контекста и эпохи. Ранее акцент делался на идеологической работе, однако современные реалии требуют иного подхода. Анализ конфликтов (Фолклендские острова, Афганистан, Вьетнам, Персидский залив, Сирия и т. д.) показал необходимость целенаправленной психологической закали в условиях, максимально приближенных к боевым действиям [11].

7. Медико-психологическая поддержка и сопровождение (своевременное оказание первой и квалифицированной помощи раненым, контуженным и больным, профилактика посттравматического стрессового расстройства, днем успокаивающие, на ночь снотворные) [21; 23; 24; 26].

8. Современная концепция психологической подготовки: реалистичность тренировок и подготовки, успешное преодоление стресса на учениях гарантирует его преодоление в реальных боевых условиях [11].

9. Приоритет уверенности, формирование веры, что «Враг будет разбит, а Победа будет за нами», чувства уверенности в силу наших Вооруженных сил, превосходство нашего оружия является первостепенной задачей в развитии важных психологических качеств.

10. Разнообразие методов, использование широкого спектра психостимулирующих техник.

11. Повышение боеспособности, обучение солдат распознаванию опасностей, прогнозированию их последствий и соответствующему реагированию значительно повышает боеготовность подразделений [14]. Для этого необходимо моделировать факторы риска в ходе плановых занятий в мирное время.

### Список источников

1. Анохин Р. В. Отдельные аспекты воздействия эмоций на жизнь и здоровье человека / Р. В. Анохин, А. Ю. Чудаков, А. В. Вертаев // Трансформация науки и образования в современном обществе: теория и практика междисциплинарных исследований: материалы I Всероссийской научно-практической конференции. М., 2024. С. 93–96.
2. Барабаш А. Влияние боя на психику воина // Ориентир. 2004. № 6.
3. Бондаренко С. А. Поведение людей в экстремальных ситуациях различного характера / С. А. Бондаренко, К. Г. Викторов, А. Ю. Чудаков [и др.] // Обеспечение безопасности важных государственных и социально значимых объектов Российской Федерации в современных условиях: сб. материалов Всероссийской научно-практической конференции. СПб., 2025. С. 71–75.
4. Вертаев А. В. Преодоление стресса в экстремальных условиях / А. В. Вертаев, А. Ю. Чудаков, Р. В. Анохин // Научные дискуссии в области гуманитарных наук: материалы XXXVII Всероссийской научно-практической конференции. Казань, 2023. С. 111–114.
5. Высоцкий В. Влияние современного боя на психику воина // Ориентир. 2001. № 3.
6. Дохолян С. Психологическая готовность к выполнению поставленных задач / С. Дохолян, А. Степанов // Ориентир. 2002. № 6.
7. Караяни А. Г. Влияние боя на психику воина. Пути и способы повышения психологической готовности к выполнению боевых задач // Ориентир. 1997. № 2. С. 54–57.
8. Караяни А. Г. Влияние боя на психику воина. К чему и как готовятся военнослужащие в зарубежных армиях // Ориентир. 1994. № 8. С. 76–78.
9. Караяни А. Г. Морально-психологическое обеспечение боевых действий войск (сил) в локальных войнах и военных конфликтах // Ориентир. 1996. № 9.
10. Караяни А. Г. Психологическая работа в боевой обстановке. Самара, 1997. С. 174.
11. Караяни А. Г. Психологические операции в современной войне: сущность, содержание, пути противодействия. Самара, 1997. 135 с.
12. Левитов Н. Д. Психическое состояние агрессии // Вопросы психологии. 2002. № 6. С. 168–171.
13. Караяни А. Г. Страх на войне: деструктивный фактор или психологический ресурс? / А. Г. Караяни, Ю. М. Караяни // Российский психологический журнал. 2018. № 12 (1). С. 100.
14. Караяни А. Г. Сравнительный анализ психологических последствий участия в боевых действиях военнослужащих в перманентно воюющих странах / А. Г. Караяни, А. Ю. Чудаков // Российский военно-психологический журнал. 2024. № 2 (4). С. 96–102.
15. Караяни А. Г. Психология боя. Военно-психологическое наследие легендарного комбата Бауыржана Момышулы // Российский военно-психологический журнал. 2024. № 1 (3). С. 47–55.
16. Караяни А. Г. Боевой стресс: проблемы определения и классификации // Вестник Московского университета МВД России. 2024. № 1. С. 254–264.
17. Перевалов В. Ф. «Группа риска»: диагностика тревожных и депрессивных состояний у военнослужащих: учебно-методическое пособие для войсковых психологов. М.: ВПА, 1994. 101 с.
18. Сенявская Е. С. Психология войны в XX в. Исторический опыт России. М.: «РОССПЭН», 1999. 382 с.
19. Симонов К. М. Разные дни войны. Дневник писателя. 1941 год. Таллин: «Ээстираамат», 1985. 726 с.
20. Утюганов А. А. Комплексный психологический подход к оценке готовности военнослужащих к действиям в особых условиях / А. А. Утюганов, А. Ю. Чудаков, С. А. Бондаренко // Вестник Военной академии войск национальной гвардии. 2025. № 2 (31). С. 167–175.
21. Чудаков А. Ю. Психофизиологическое сопровождение боевой подготовки бойцов Росгвардии для укрепления их морального духа / А. Ю. Чудаков, А. А. Жуков, Р. И. Гусейнов // Актуальные вопросы организации здравоохранения и общественного здоровья в современных условиях: повышение эффективности, дальнейшие пути развития. СПб., 2025. С. 105–111.



22. Чудаков А. Ю. Информационно-психологическое воздействие в период проведения специальной военной операции / А. Ю. Чудаков, А. А. Жуков, Р. И. Гусейнов // Актуальные вопросы организации здравоохранения и общественного здоровья в современных условиях: повышение эффективности, дальнейшие пути развития. СПб., 2025. С. 112–117.

23. Чудаков А. Ю. Анализ характера наиболее частых ранений, получаемых военнослужащими в условиях боевых действий в зоне СВО / А. Ю. Чудаков, А. А. Жуков, С. А. Бондаренко [и др.] // Забота о здоровье военнослужащих Росгвардии – вклад в обороноспособность и стабильность государства: сб. научных трудов. Сер. «Теория и методика обучения и воспитания взрослых». СПб., 2025. С. 32–37.

24. Чудаков А. Ю. Новая эра боевых действий: влияние беспилотных летательных аппаратов на тактику войск и медицинскую поддержку в зоне специальной военной операции / А. Ю. Чудаков, А. А. Жуков, С. А. Бондаренко [и др.] // Забота о здоровье военнослужащих Росгвардии – вклад в обороноспособность и стабильность государства: сб. научных трудов. Сер. «Теория и методика обучения и воспитания взрослых». СПб., 2025. С. 27–31.

25. Чудаков А. Ю. Возвращение к полной боеготовности: психологические аспекты восстановления бойцов спецназа Росгвардии после выполнения специальных заданий в горах / А. Ю. Чудаков, А. А. Утюганов // Российский военно-психологический журнал. 2025. № 3 (9). С. 58–69.

26. Чудаков А. Ю. Медицинская и психологическая поддержка в боевой подготовке бойцов Росгвардии / А. Ю. Чудаков, А. А. Жуков, Р. И. Гусейнов // Актуальные вопросы организации здравоохранения и общественного здоровья в современных условиях: повышение эффективности, дальнейшие пути развития. СПб., 2025. С. 96–104.

27. Чудаков А. Ю. Психофизиологическое обеспечение боевой подготовки бойцов Росгвардии в целях выявления патопсихологических состояний / А. Ю. Чудаков, А. А. Утюганов, С. А. Бондаренко // Сибирский социально-гуманитарный журнал. 2025. № 2 (7). С. 29–39.

28. Чудаков А. Ю. К вопросу о профессиональном выгорании сотрудников правоохранительных органов // Гигиена труда: вчера, сегодня, завтра: сборник трудов очно-заочной Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 100-летию курса «Гигиена труда» кафедры гигиены условий воспитания, обучения, труда и радиационной гигиены Северо-Западного государственного медицинского университета имени И. И. Мечникова. СПб., 2025. С. 271–277.

29. Чудаков А. Ю. Цена возвращения после специальной военной операции: социально-психологическая дезадаптация ветеранов, непереносимость общества, алкоголизм, панические атаки, суициды // Забота о здоровье военнослужащих Росгвардии – вклад в обороноспособность и стабильность государства: сб. научных трудов. Сер. «Теория и методика обучения и воспитания взрослых». СПб., 2025. С. 81–86.

30. Чудаков А. Ю. «Автограф войны» – контузия: предвестник посттравматического стрессового расстройства у участников специальной военной операции / А. Ю. Чудаков, А. А. Жуков, П. А. Чудакова, В. А. Чудакова // Забота о здоровье военнослужащих Росгвардии – вклад в обороноспособность и стабильность государства: сб. научных трудов. Сер. «Теория и методика обучения и воспитания взрослых». СПб., 2025. С. 38–42.

31. Чудаков А. Ю. Психосоматические и нейробиологические аспекты боевого стресса и посттравматического стрессового расстройства у военнослужащих Росгвардии: основы медико-психологической реабилитации // На страже жизни и здоровья военнослужащих Росгвардии: сб. научных трудов. СПб., 2025. С. 42–53.

32. Чудаков А. Ю. Медико-психологическое обеспечение боевой подготовки бойцов Росгвардии в целях прогнозирования патопсихологических состояний / А. Ю. Чудаков, А. А. Утюганов, С. А. Бондаренко // Вестник Военной академии войск национальной гвардии. 2025. № 1 (30). С. 201–212.

## References

1. Anohin R. V. Otdel'nye aspekty voezdeystviya emocij na zhizn' i zdorov'e cheloveka / R. V. Anohin, A. YU. CHudakov, A. V. Vertaev // Transformaciya nauki i obrazovaniya v sovremennom obshchestve: teoriya i praktika mezhdisciplinarnyh issledovanij: materialy I Vserossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii. M., 2024. S. 93–96. (In Russ.).

2. Barabash A. The impact of combat on a warrior's psyche // Orientir. 2004;6. (In Russ.).

3. Bondarenko S. A. Povedenie lyudej v ekstremal'nyh situacijah razlichnogo haraktera / S. A. Bondarenko, K. G. Viktorov, A. YU. CHudakov [i dr.] // Obespechenie bezopasnosti vazhnyh

gosudarstvennyh i social'no znachimykh ob"ektov Rossijskoj Federacii v sovremennykh usloviyakh: sb. materialov Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii. SPb., 2025. S. 71–75. (In Russ.).

4. Vertaev A.V. Preodolenie stressa v ekstremal'nykh usloviyakh / A. V. Vertaev, A. YU. CHudakov, R. V. Anohin // Nauchnye diskussii v oblasti gumanitarnykh nauk: materialy XXXVII Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii. Kazan', 2023. S. 111–114. (In Russ.).

5. Vysockij V. The impact of modern combat on the warrior's psyche // Orientir. 2001;3. (In Russ.).

6. Doholyan S. Psychological readiness to perform assigned tasks / S. Doholyan, A. Stepanov // Orientir. 2002;6. (In Russ.).

7. Karayani A. G. The impact of combat on a warrior's psyche. Ways and means of enhancing psychological readiness for combat missions // Orientir. 1997;2: 54–57. (In Russ.).

8. Karayani A. G. The impact of combat on a warrior's psyche. What and how are military personnel preparing in foreign armies? // Orientir. 1994;8: 76–78. (In Russ.).

9. Karayani A. G. Moral and psychological support of military operations of troops (forces) in local wars and military conflicts // Orientir. 1996;9. (In Russ.).

10. Karayani A. G. Psihologicheskaya rabota v boevoy obstanovke. Samara, 1997. S. 174. (In Russ.).

11. Karayani A. G. Psihologicheskie operacii v sovremennoj vojne: sushchnost', sodержanie, puti protivodejstviya. Samara, 1997. 135 s. (In Russ.).

12. Levitov N. D. Mental state of aggression // Voprosy psihologii. 2002;6: 168–171. (In Russ.).

13. Karayani A. G. Fear in war: a destructive factor or a psychological resource? / A. G. Karayani, YU. M. Karayani // Rossijskij psihologicheskij zhurnal. 2018;12 (1): 100. (In Russ.).

14. Karayani A. G. Comparative analysis of the psychological consequences of military service in countries that are constantly at war / A. G. Karayani, A. YU. CHudakov // Rossijskij voenno-psihologicheskij zhurnal. 2024;2 (4): 96–102. (In Russ.).

15. Karayani A. G. The Psychology of Battle. The Military and Psychological Legacy of the Legendary Battalion Commander Bauyrzhan Momysuly // Rossijskij voenno-psihologicheskij zhurnal. 2024;1 (3): 47–55. (In Russ.).

16. Karayani A. G. Combat Stress: Challenges in Definition and Classification // Vestnik Moskovskogo universiteta MVD Rossii. 2024;1: 254–264. (In Russ.).

17. Perevalov V. F. «Gruppa riska»: diagnostika trevozhnykh i depressivnykh sostoyanij u voennosluzhashchih: uchebno-metodicheskoe posobie dlya vojskovykh psihologov. M. : VPA, 1994. 101 s. (In Russ.).

18. Senyavskaya E. S. Psihologiya vojny v XX v. Istoricheskij opyt Rossii. M. : «ROSSPEN», 1999. 382 s. (In Russ.).

19. Simonov K. M. Raznye dni vojny. Dnevnik pisatelya. 1941 god. Tallin: «Eestiraamat», 1985. 726 s. (In Russ.).

20. Utyuganov A. A. A comprehensive psychological approach to assessing the readiness of military personnel to act in special conditions / A. A. Utyuganov, A. YU. CHudakov, S. A. Bondarenko // Vestnik Voennoj akademii vojsk nacional'noj gvardii. 2025;2 (31): 167–175. (In Russ.).

21. CHudakov A. YU. Psihofiziologicheskoe soprovozhdenie boevoy podgotovki bojcov Rosgvardii dlya ukrepleniya ih moral'nogo duha / A. YU. CHudakov, A. A. ZHukov, R. I. Gusejnov // Aktual'nye voprosy organizacii zdravooohraneniya i obshchestvennogo zdorov'ya v sovremennykh usloviyakh: povyshenie effektivnosti, dal'nejshie puti razvitiya. SPb., 2025. S. 105–111. (In Russ.).

22. CHudakov A. YU. Informacionno-psihologicheskoe vozdejstvie v period provedeniya special'noj voennoj operacii / A. YU. CHudakov, A. A. ZHukov, R. I. Gusejnov // Aktual'nye voprosy organizacii zdravooohraneniya i obshchestvennogo zdorov'ya v sovremennykh usloviyakh: povyshenie effektivnosti, dal'nejshie puti razvitiya. SPb., 2025. S. 112–117. (In Russ.).

23. CHudakov A. YU. Analiz haraktera naibolee chastykh ranenij, poluchaemykh voennosluzhashchimi v usloviyakh boevykh dejstvij v zone SVO / A. YU. CHudakov, A. A. ZHukov, S. A. Bondarenko [i dr.] // Zabota o zdorov'e voennosluzhashchih Rosgvardii – vklad v oboronosposobnost' i stabil'nost' gosudarstva: sb. nauchnykh trudov. Ser. «Teoriya i metodika obucheniya i vospitaniya vzroslykh». SPb., 2025. S. 32–37. (In Russ.).

24. CHudakov A. YU. Novaya era boevykh dejstvij: vliyanie bespilotnykh letatel'nykh apparatov na taktiku vojsk i medicinskuyu podderzhku v zone special'noj voennoj operacii / A. YU. CHudakov, A. A. ZHukov, S. A. Bondarenko [i dr.] // Zabota o zdorov'e voennosluzhashchih Rosgvardii – vklad v oboronosposobnost' i stabil'nost' gosudarstva: sb. nauchnykh trudov. Ser. «Teoriya i metodika obucheniya i vospitaniya vzroslykh». SPb., 2025. S. 27–31. (In Russ.).

25. CHudakov A. YU. Return to Full Combat Readiness: Psychological Aspects of the Restoration of Rosgvardia Special Forces Fighters After Special Assignments in the Mountains / A. YU. CHudakov, A. A. Utyuganov // Rossijskij voenno-psihologicheskij zhurnal. 2025;3 (9): 58–69. (In Russ.).

26. CHudakov A. YU. Medicinskaya i psihologicheskaya podderzhka v boevoy podgotovke bojcov Rosgvardii / A. YU. CHudakov, A. A. ZHukov, R. I. Gusejnov // Aktual'nye voprosy organizacii zdorvoohraneniya i obshchestvennogo zdorov'ya v sovremennyh usloviyah: povysheenie effektivnosti, dal'nejshie puti razvitiya. SPb., 2025. S. 96–104. (In Russ.).

27. CHudakov A. YU. Psychophysiological support for combat training of Rosgvardia fighters in order to identify pathopsychological conditions / A. YU. CHudakov, A. A. Utyuganov, S. A. Bondarenko // Sibirskij social'no-gumanitarnyj zhurnal. 2025;2 (7): 29–39. (In Russ.).

28. CHudakov A. YU. K voprosu o professional'nom vygoranii sotrudnikov pravoohranitel'nyh organov // Gigiena truda: vchera, segodnya, zavtra: sbornik trudov ochno-zaochnoj Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodnym uchastiem, posvyashchennoj 100-letiyu kursa «Gigiena truda» kafedry gigeny uslovij vospitaniya, obucheniya, truda i radiacionnoj gigeny Severo-Zapadnogo gosudarstvennogo medicinskogo universiteta imeni I. I. Mechnikova. SPb., 2025. S. 271–277. (In Russ.).

29. CHudakov A. YU. Cena vozvrashcheniya sospecial'noj voennoj operacii: social'no-psihologicheskaya dezadaptaciya veteranov, neperenosimost' obshchestva, alkoholizm, panicheskie ataki, suicidy // Zabota o zdorov'e voennosluzhashchih Rosgvardii – vklad v oboronosposobnost' i stabil'nost' gosudarstva: sb. nauchnyh trudov. Ser. «Teoriya i metodika obucheniya i vospitaniya vzroslyh». SPb., 2025. S. 81–86. (In Russ.).

30. CHudakov A. YU. «Avtograf vojny» – kontuziya: predvestnik posttravmaticheskogo stressovogo rasstrojstva u uchastnikov special'noj voennoj operacii / A. YU. CHudakov, A. A. ZHukov, P. A. CHudakova, V. A. CHudakova // Zabota o zdorov'e voennosluzhashchih Rosgvardii – vklad v oboronosposobnost' i stabil'nost' gosudarstva: sb. nauchnyh trudov. Ser. «Teoriya i metodika obucheniya i vospitaniya vzroslyh». SPb., 2025. S. 38–42. (In Russ.).

31. CHudakov A. YU. Psihosomaticheskie i neirobiologicheskie aspekty boevogo stressa i posttravmaticheskogo stressovogo rasstrojstva u voennosluzhashchih Rosgvardii: osnovy mediko-psihologicheskoy rehabilitacii // Na strazhe zhizni i zdorov'ya voennosluzhashchih Rosgvardii: sb. nauchnyh trudov. SPb., 2025. S. 42–53. (In Russ.).

32. CHudakov A. YU. Medical and psychological support for the combat training of Rosgvardia soldiers in order to predict pathopsychological conditions / A. YU. CHudakov, A. A. Utyuganov, S. A. Bondarenko // Vestnik Voennoj akademii vojsk nacional'noj gvardii. 2025;1 (30): 201–212. (In Russ.).

#### Информация об авторах

**А. Ю. Чудаков** – доктор медицинских наук, профессор

**А. А. Утыганов** – доктор психологических наук, доцент

**С. А. Бондаренко** – кандидат военных наук, доцент

#### Information about the authors

**A. Yu. Chudakov** – Doctor of Sciences (Medical), Professor

**A. A. Utyuganov** – Doctor of Sciences (Psychology), Docent

**S. A. Bondarenko** – Candidate of Sciences (Military), Docent

Вклад авторов: все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Contribution of the authors: the authors contributed equally to this article.

The authors declare no conflicts of interests.

Статья поступила в редакцию 01.12.2025;  
одобрена после рецензирования 08.12.2025;  
принята к публикации 11.12.2025.

The article was submitted 01.12.2025;  
approved after reviewing 08.12.2025;  
accepted for publication 11.12.2025.