

Боевой стресс: факторы и особенности его переживания

Научный руководитель – Судьярова Ксения Игоревна

Загребин И.Ю.¹, Мосейкин Д.И.², Семенченко Д.В.³, Гизатуллин Р.Ф.⁴, Новикова Ю.А.⁵

1 - Военный университет Министерства обороны РФ, Москва, Россия, *E-mail:* zagrebin_i@mail.ru; 2 - Военный университет Министерства обороны РФ, Москва, Россия, *E-mail:* moseykindi@sgu.ru; 3 - Военный университет Министерства обороны РФ, Москва, Россия, *E-mail:* daniil77777.00@gmail.com; 4 - Военный университет Министерства обороны РФ, Военно-психологический, Психологии, Москва, Россия, *E-mail:* risha007-93@mail.ru; 5 - Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет психологии, Кафедра психологии труда и инженерной психологии, Москва, Россия, *E-mail:* juliana.novikova@bk.ru

Одной из главных особенностей военной службы является высокая подверженность стрессу [5]. Выполняя боевые задачи военнослужащие сталкиваются с боевым стрессом, который несет высокие риски для здоровья и психологического благополучия.

Боевой стресс - многоуровневый процесс адаптационной активности человеческого организма в условиях боевой обстановки [1], под которыми понимаются: неблагоприятные, значительные по силе и продолжительности внешние и внутренние воздействия. Выделяют четыре группы факторов боевого стресса: погодно-климатические, физиологические, психологические и социальные факторы [3,8].

В рамках погодно-климатической группы факторов боевого стресса рассматривают неблагоприятные условия окружающей среды при выполнении задач.

Под физиологическими факторами боевого стресса рассматривают физическое недомогание, связанное с интенсивными нагрузками и ограниченным временем на восстановление сил, ранения и болезни.

Группа психологических факторов включает эмоциональное и когнитивное напряжение, вызванное сложностью и ответственностью выполняемых задач.

К социальным факторам боевого стресса относят межличностные проблемы, связанные с невозможностью поддерживать общение с близкими, появляющиеся конфликты в воинском коллективе.

Степень влияния боевого стресса на военнослужащего зависит от его индивидуально-психологических особенностей личности, а также силы, длительности и интенсивности воздействия факторов боевого стресса на психику военнослужащего [7].

Под воздействием перечисленных факторов у военнослужащих могут вырабатываться адаптационные паттерны поведения, которые увеличивают боеспособность в зоне боевых действий, но при этом являются неэффективными в условиях мирной жизни.

В военной психологии выделяют два вида адаптации к боевой обстановке [6]:

1) срочная адаптация военнослужащих к боевой обстановке как комплекс реакций, направленных на приспособление к непривычным стимулам боевых условий;

2) долговременная адаптация, сопровождающаяся такими изменениями психики и личности военнослужащего, которые позволяют выполнять боевую задачу в экстремальной ситуации.

Высокая интенсивность боевого стресса может проявляться в различных формах: психическая травма, невротические и психотические расстройства. Боевая психическая травма - это утрата психологической способности сопротивляться действию травматических факторов и продолжать боевые действия, сопровождающаяся деформацией базовых ценностей, дезинтеграцией и утратой идентичности личности, формированием патологиче-

ских механизмов регуляции поведения [4]. Боевая психическая травма может проявляться в моментальных (острая стрессовая реакция - это временное психоэмоциональное расстройство, которое развивается у военнослужащего при воздействии и физического, и психологического стресса крайней степени силы и обычно проходит в течение нескольких часов или дней), хронических (острое стрессовое расстройство - это интенсивная и дисфункциональная реакция, которая начинается вскоре после подавляющего травматического события) и отсроченных (посттравматическое стрессовое расстройство - это отсроченное психическое расстройство, возникающее вследствие воздействия факторов боевой обстановки) реакциях.

Тем не менее существуют различные программы реабилитации, предназначенные для военнослужащих с различными проявлениями последствий боевого стресса. Для военнослужащих без проявлений последствий боевого стресса проводятся программы профилактических мероприятий и обучение техникам саморегуляции. Для лиц, у которых были выявлены соматические и психические патологии, используют комплексный подход, состоящий из психологических, психотерапевтических и психиатрических мероприятий с использованием аппаратно-технических средств для коррекции сложившихся в условиях боевой обстановки паттернов поведения [2].

Таким образом, боевой стресс является частной разновидностью стресса, получаемого во время выполнения боевых задач. Отличительной чертой боевого стресса является наличие специфических факторов боевых условий. Важно обратить внимание, что в условиях боевой обстановки складываются эффективные паттерны поведения необходимые для ведения боевых действий, но отрицательно сказывающиеся на мирной жизни. В зависимости от интенсивности, силы и продолжительности боевого стресса используются различные программы реабилитации последствий боевого стресса, которые включают профилактические, просветительские и коррекционные мероприятия, направленные на изменения сложившихся в условиях боевой обстановки особенностей поведения.

Источники и литература

- 1) Авдиенко Г.Ю. Психологическая реабилитация участников боевых действий: учебник и практикум для вузов / Г.Ю. Авдиенко — Москва: Издательство Юрайт, 2023. - 299 с.
- 2) Зуйкова А.А., Потемина Т.Е., Кузнецова С.В., Перешейн А.В. Варианты медико-психологической реабилитации ветеранов боевых действий при последствиях боевого стресса и травм / Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры. 2021
- 3) Караяни А.Г. Психологическое обеспечение боевых действий личного состава частей сухопутных войск в локальных военных конфликтах / М., Издательство Военный университет, 1998. с. 87-97
- 4) Резник А.М. Боевые стрессовые расстройства (условия и механизмы развития, клинические проявления, подходы к оказанию психиатрической помощи, лечение): учебное пособие - М.: МГУПП, 2022. -172 с.
- 5) Хадарцев А.А., Стариков Н.Е., Грачев Р.В. Профессиональный стресс у военнослужащих / Вестник новых медицинских технологий. 2020 с. 74-82
- 6) Шамрей В.К., Боевой стресс, 2015, с. 198
- 7) Blinov O. Military personnel combat stress // European Applied Sciences, 2017- pp 26-28

- 8) Combat and Operation stress Control / Field Manual Headquarters No. 4-02.51 (8- 51)
— Washington, DC: Department of the Army, 2006. - July 6.