

*Oleg Blinov, National Aviation University  
Assoc. Prof., Department of Social Technologies*

*Блинов Олег Анатольевич, Национальный авиационный университет,  
доцент кафедры социальных технологий*

### **Military personnel combat stress**

### **Боевой стресс у военнослужащих**

Abstract. The peculiarities of the combat stress reflecting by military personnel are considered on the article. The “combat stress” term interpretations given by experts are represented. Different stress types are identified depending on the factors which influence on human organism. Specific and general combat stress factors are considered. The factors which influence on the combat stress intensity are explored. The differences in the soldiers’ morale reflection are described. Symptoms of the combat stress of the low and high intensity are considered.

Keywords: military personnel, combat stress, stress types, specific and general stress factors, combat stress of low and high intensity.

Аннотация: в статье рассматриваются особенности проявления стресса у военнослужащих в боевой обстановке. Даны определения боевого стресса ведущими специалистами. В зависимости от вида воздействующего на организм стрессора выделены виды стресса. Приведены примеры специфических и неспецифических стрессоров в боевой обстановке. Раскрыты факторы, которые влияют на интенсивность боевого стресса. Описаны различия проявления боевого стресса у разных воинов. Рассмотрены проявления боевого стресса низкой и высокой интенсивности.

Ключевые слова: военнослужащие, боевой стресс, виды стресса, специфические и неспецифические стрессоры, низкая и высокая интенсивность боевого стресса.

**Вступление.** Актуальность данной темы обусловлена значительными физиологическими и психологическими изменениями у военнослужащих в результате боевого стресса.

Психологический стресс является одним из ведущих факторов появления боевого стресса у военнослужащих. Он носит ярко выраженный характер и негативно влияет на успешность их деятельности. В связи с этим остро встает вопрос необходимости проведения профилактики стресса и противодействия ему в экстремальных условиях деятельности.

**Исходные положения.** Каждый человек в своей жизни испытывал стресс. Экстремальные условия труда и обитания человека, сложные виды деятельности (особенно у военнослужащих) стимулируют развитие стресса.

В. Л. Марищук и В. И. Евдокимов в своем труде «Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса» определяют стресс (от англ. напряжение, давление) как особое состояние психики, организма в целом, определяемое широкой мобилизацией функциональных резервов для преодоления какого-либо экстремального воздействия<sup>1</sup>.

В психотерапевтической энциклопедии под ред. Б. Д. Карвасарского под психическим стрессом понимается несоответствие между нагрузкой и имеющимися в наличии ресурсами, сопровождаемое такими эмоциями, как страх, гнев, удрученность и т. д.<sup>2</sup>.

Авторы учебного пособия «Прикладная военная психология» А. Г. Караяни и И. В. Сыромятников представляют боевой стресс как многоуровневый процесс адаптационной активности человеческого организма в условиях боевой обстановки, сопровождаемый напряжением

---

<sup>1</sup> Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В. Л. Марищук, В. И. Евдокимов. – СПб. : Издательский дом «Сентябрь», 2001. – С. 52.

<sup>2</sup> Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред. Б. Д. Карвасарского. – СПб. : Питер, 2002. – С. 864. – (Серия «Золотой фонд психотерапии»).

механизмов реактивной саморегуляции и закреплением специфических приспособительных психофизиологических изменений<sup>3</sup>.

По мнению Р. А. Абдурахманова, боевой стресс – это совокупность психических состояний, переживаемых воинами в процессе адаптации к условиям боевой обстановки (стрессорам), неблагоприятным для их жизнедеятельности или угрожающим их здоровью и жизни<sup>4</sup>.

#### **Формулировка цели статьи.**

Заданием статьи является анализ существующих подходов к пониманию сущности боевого стресса. Уточнение определения боевого стресса исходя из современных представлений про этот процесс.

#### **Изложение основного материала исследования.**

Боевым стрессом является целенаправленный процесс мобилизации всех возможностей организма человека, его физиологической и психической системы для преодоления угрожающей жизни ситуации.

Результаты воздействия боевого стресса могут длительное время преследовать человека и являются важнейшим препятствием на пути адаптации к военной службе в местах постоянной дислокации, а также мирной жизни после увольнения из рядов вооруженных сил. Признаки посттравматических стрессовых расстройств сохраняются в течение многих лет и даже десятилетий после участия в боевых действиях.

Специалистами, которые занимались вопросами исследования и преодоления стрессовых воздействий являются Р. В. Кадыров (2012), А. Г. Караяни (2016), Л. А. Китаев-Смык (2000, 2001), М. М. Решетников (2011), А. И. Склень (2008), А. В. Тимченко (2003), С. В. Чермянин (1997), А. А. Устюганов (2011) и другие авторы.

---

<sup>3</sup> Караяни А. Г., Сыромятников И. В. Прикладная военная психология. – СПб. : Питер, 2006. – С. 281.: ил. – (Серия «Учебное пособие»).

<sup>4</sup> Абдурахманов Р. А. Боевой стресс и его психологические последствия / Современная военная психология: Хрестоматия / Сост. А. А. Урбанович. – Мн. : Харвест, 2003. – С. 468-477. – (Библиотека практической психологии).

Боевой стресс – это процесс активной саморегуляции психического напряжения и состояний военнослужащих во время их адаптации к условиям боевой деятельности<sup>5</sup>.

Боевой стресс разделяется на два вида – физиологический и психологический.

К основным стресс-факторам, которые вызывают физиологический стресс относятся: температура воздуха, давление, влажность, шум, вибрация, гипоксия, увеличение темпа действий, монотония от избытка времени, утомление, ранения, травмы, запахи, боль и т.д.

Психологический стресс разделяется на эмоциональный и информационный:

- к основным факторам эмоционального стресса относятся – угроза жизни или получения инвалидности, гибель друзей и товарищей, участие в уничтожении противника и насилии по отношению к гражданскому населению, безответственность руководства, страх совершить ошибку, степень согласованности действий специалистов, неопределенность, групповая изоляция, клаустрофобия, дискомфорт и т.д.

- информационный стресс вызывается внезапностью, новизной (нестандартностью) обстановки и ее быстрым изменением, дефицитом или избытком времени, крайней интеллектуальной сложностью решений поставленных заданий, одновременным совмещением нескольких видов деятельности, избытком информации и т.д.

В современных войнах боевые действия, как правило, сопровождаются повышенным воздействием стресс-факторов на психику военнослужащих.

Переживания боевого стресса зависят от взаимодействия двух основных факторов:

- 1) силы, длительности и интенсивности воздействия стресс-факторов на психику;

---

<sup>5</sup> Блінов О. А. Психологія бойової психічної травми : монографія / О. А. Блінов. – К. : Талком, 2016. – 246 с.

2) индивидуально-психологическими особенностями личности воина, его психологической и профессиональной готовности к ведению боевых действий, характера и уровня мотивации (включая общее отношение к данной войне).

Стрессоры в условиях боевой обстановки подразделяются на специфические и неспецифические. Специфическими стрессорами являются: ситуации, которые угрожают жизни и здоровью; ранения, контузии, увечья, гибель близких людей и сослуживцев; ужасающие картины смерти и человеческих мучений; случаи гибели сослуживцев, мирных граждан, ответственность за которых воин приписывает себе; события, в результате которых пострадали честь и достоинство военнослужащего<sup>6</sup>.

Неспецифические стрессоры присущи как боевой обстановке, так и другим видам стрессовых ситуаций. Например: высокий уровень потенциальной угрозы для жизни и здоровья; длительное выполнение напряженной деятельности, а также неудовлетворение тех или иных биологических и социальных потребностей; резкие и внезапные изменения условий жизнедеятельности (службы); тяжелые экологические условия жизнедеятельности (службы); длительное отсутствие контактов с близкими людьми; интенсивные и длительные межличностные конфликты; повышенная степень ответственности за свои действия и т.п.

В зависимости от особенностей взаимодействия указанных выше факторов проявления боевого стресса у воинов различаются:

а) по интенсивности проявления: от состояний повышенной психической напряженности до состояний, которые травмируют психику;

б) по преобладающему уровню проявления: физиологическому, психофизиологическому, психологическому;

в) по сфере проявления: мотивационной, эмоционально-волевой, поведенческой;

---

<sup>6</sup> Абдурахманов Р. А. Боевой стресс и его психологические последствия / Современная военная психология: Хрестоматия / Сост. А. А. Урбанович. – Мн. : Харвест, 2003. – С. 468-477. – (Библиотека практической психологии).

- г) по степени осознанности своего состояния самим воином;
- д) по степени подконтрольности проявлений боевого стресса военнослужащему;
- е) по длительности проявления;
- з) по характеру влияния на эффективность боевой деятельности (повышение или понижение) и т.п.

Боевой стресс низкой интенсивности, как правило, эффективно преодолевает большинство военнослужащих. На начальном этапе он даже способствует повышению их боевой активности. В дальнейшем он либо становится привычным для участников боевых действий, либо переходит в боевой стресс высокой интенсивности.

Боевой стресс высокой интенсивности значительно затрудняет деятельность как отдельных воинов, так и воинских коллективов. На индивидуальном уровне он проявляется во внешних и внутренних формах.

Экспертная оценка свидетельствует, что на первой линии обороны все 100% воинов находятся в состоянии боевого стресса. На второй линии обороны до 47%, а на третьей линии обороны до 14% военнослужащих.

**Выводы.** Боевой стресс – это процесс активной саморегуляции психического напряжения и состояний военнослужащих во время их адаптации к условиям боевой деятельности. Боевой стресс разделяется на два вида – физиологический и психологический (эмоциональный и информационный).

Переживания боевого стресса зависят от взаимодействия двух основных факторов: силы, длительности и интенсивности воздействия стресс-факторов на психику; индивидуально-психологических особенностей личности воина, его психологической и профессиональной готовности к ведению боевых действий, характера и уровня мотивации.