

Научная статья

УДК 378.178

КОМПЛЕКСНЫЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ОЦЕНКЕ ГОТОВНОСТИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ К ДЕЙСТВИЯМ В ОСОБЫХ УСЛОВИЯХ

Алексей Анатольевич Утюганов¹, Александр Юрьевич Чудаков², Сергей Анатольевич Бондаренко³

¹⁻³ Академия войск национальной гвардии, Санкт-Петербург, Россия

¹ outioganolov@mail.ru

² chief.chudakov@yandex.ru

³ givi1969@rambler.ru, <https://orcid.org/0000-0002-4666-7009>

Аннотация. В данной статье рассматриваются аспекты поведенческих реакций военнослужащих в ситуациях возможного риска и приспособления к потенциальным условиям боевого стресса. Акцентируется внимание на воздействии комплекса факторов на организм военнослужащих, что нередко приводит к существенному снижению их работоспособности и вызывает перестройку функциональной активности различных систем организма. Подчёркивается развитие состояния функционального напряжения, которое влечёт за собой изменения в нервной и эндокринной регуляции, истощение энергетических резервов и негативные метаболические сдвиги, что негативно сказывается на функционировании физиологических систем и отдельных органов [23; 27]. В процессе несения воинской службы в экстремальных обстоятельствах существует вероятность снижения общей сопротивляемости организма и возникновения психосоматических и некоторых отдельных патологических состояний и специфических заболеваний различного генеза [1; 28]. Все эти факторы оказывают значительное влияние на эффективность выполнения служебно-боевых задач. Очевидна необходимость определения совокупности психофизиологических параметров военнослужащих, которые, в определённых ситуациях, под влиянием специфических факторов воинской службы, приводят к адаптации, а в других – к дезадаптации. Это необходимо для дальнейшей разработки эффективных лечебно-профилактических и реабилитационных программ, направленных на поддержание здоровья и боеспособности личного состава, психофизиологической коррекции функционального состояния [27; 29; 33]. Проведён анализ факторов, влияющих на готовность военнослужащих к действиям в условиях повышенного риска, включая экстремальные климатические зоны, боевые операции, киберугрозы и психологические стрессоры. Рассмотрены современные методы подготовки, основанные на интеграции технологий виртуальной реальности (VR), симуляторов и боевого опыта. Особое внимание уделено прогнозированию рисков и разработке адаптивных стратегий обучения. Результаты исследования подчёркивают необходимость комплексного подхода, сочетающего технические инновации, психологическую устойчивость и тактическую гибкость. Статья демонстрирует, что готовность военнослужащих к особым условиям – динамический процесс, требующий непрерывного обновления методов и стратегий в ответ на эволюцию угроз.

Ключевые слова: готовность военнослужащих, особые условия, прогнозирование рисков, адаптация, дезадаптация, совладающее поведение, воинский коллектив, экстремальная ситуация, лидерство, дисциплина, особые условия службы, боевой стресс, копинг-поведение, профессиональное здоровье, тактико-специальная подготовка, психологическая устойчивость

Для цитирования: Утюганов А.А., Чудаков А.Ю., Бондаренко С.А. Комплексный психологический подход к оценке готовности военнослужащих к действиям в особых условиях // Вестник Военной академии войск национальной гвардии. 2025. № 2 (31). С. 167–175. URL: <https://vestnik-spvi.ru/2025/06/018.pdf>.

Original article

A COMPREHENSIVE PSYCHOLOGICAL APPROACH TO ASSESSING THE READINESS OF MILITARY PERSONNEL TO ACT IN SPECIAL CONDITIONS

Alexey A. Utyuganov¹, Alexander Yu. Chudakov², Sergey A. Bondarenko³

¹⁻³ Academy of the National Guard Troops, Saint-Petersburg, Russia

¹ outioganolov@mail.ru

² chief.chudakov@yandex.ru

³ givi1969@rambler.ru, <https://orcid.org/0000-0002-4666-7009>

Abstract. This article examines aspects of behavioral reactions of military personnel in situations of possible risk and adaptation to potential combat stress conditions. The focus is on the impact of a complex of factors on the body of military personnel, which often leads to a significant decrease in their performance and causes a restructuring of the functional activity of various body systems. The development of a state of functional stress is emphasized, which entails changes in the nervous and endocrine regulation, depletion of energy reserves and negative metabolic shifts, which negatively affects the functioning of physiological systems and individual organs [23; 27]. In the process of military service in extreme circumstances, there is a possibility of a decrease in the general resistance of the body and the occurrence of psychosomatic and some individual pathological conditions and specific diseases of various origins [1; 28]. All these factors have a significant impact on the effectiveness of the performance of service and combat tasks. There is an obvious need to determine the set of psychophysiological parameters of military personnel, which, in certain situations, under the influence of specific factors of military service, lead to adaptation, and in others – to maladaptation. This is necessary for the further development of effective treatment, preventive and rehabilitation programs aimed at maintaining the health and combat readiness of personnel, psychophysiological correction of the functional state [27; 29; 33]. The article analyzes factors influencing the readiness of military personnel to operate in high-risk conditions, including extreme climate zones, combat operations, cyber threats, and psychological stressors. It considers modern training methods based on the integration of virtual reality (VR), simulators, and combat experience. Particular attention is paid to risk prediction and the development of adaptive training strategies. The results of the study emphasize the need for an integrated approach that combines technical innovation, psychological resilience, and tactical flexibility. The article demonstrates that military personnel readiness for special conditions is a dynamic process that requires continuous updating of methods and strategies in response to evolving threats.

Keywords: military personnel readiness, special conditions, risk forecasting, adaptation, maladaptation, coping behavior, military team, extreme situation, leadership, discipline, special conditions of service, combat stress, coping behavior, professional health, tactical and special training, psychological stability

For citation: Utyuganov A.A., Chudakov A.Yu, Bondarenko S.A. A Comprehensive psychological approach to assessing the readiness of military personnel to act in special conditions. *Vestnik Voennoj akademii vojsk nacional'noj gvardii*. 2025;2(31): 167–175. (In Russ.). Available from: <https://vestnik-spvi.ru/2025/06/018.pdf>.

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

Введение

Актуальность темы обусловлена трансформацией методов ведения войны, включая использование искусственного интеллекта, роботизированных систем и гибридных угроз. Современные военные конфликты требуют от военнослужащих не только физической выносливости, но и способности действовать в условиях неопределенности, где риски варьируются от кибератак до экстремальных климатических воздействий в различных регионах действий. Подготовка личного состава к таким вызовам становится ключевым элементом национальной безопасности. Готовность к действиям в особых условиях – комплексный показатель, включающий:

техническую компетентность (владение новыми видами вооружения – к 2040 году до 60 % военных операций могут проводиться с участием роботизированных систем, что требует пересмотра программ подготовки);

психофизиологическую устойчивость (преодоление стресса, принятие решений в условиях дефицита времени);

тактическую адаптивность (реакция на нестандартные сценарии);

медицинскую подготовку для оказания первой помощи пострадавшим [17].

Прогнозирование готовности (сценарное моделирование) требует анализа как внешних угроз (например, гиперзвуковое оружие, подразделения беспилотников и т. д.), так и внутренних факторов (мотивация, уровень тренированности), а также оценка уровня здоровья военнослужащих для прогнозирования боеспособности воинских контингентов [26]. Исследования показывают, что 40 % военнослужащих, участвовавших в боевых действиях, сталкиваются с посттравматическим стрессовым расстройством (далее – ПТСР), что снижает их оперативную эффективность [11; 12; 15; 21].

Экстремальная ситуация определяется как значительное осложнение условий

жизни и деятельности, приобретающее особую важность для индивида или группы. В профессиональной деятельности военнослужащих часто возникают экстремальные обстоятельства, сопряжённые с риском для жизни и здоровья. Психофизиологические аспекты поведения личности в подобных условиях, а также методы преодоления стресса активно изучаются в психологии, педагогике и медицине. Отечественные и зарубежные учёные уделяли внимание изучению особенностей поведения военнослужащих в экстремальных ситуациях. Для военнослужащего важно находить выход из сложных ситуаций, сохраняя самообладание и эффективность, несмотря на возросшие психические нагрузки. В контексте преодоления экстремальных ситуаций возникло понятие «копинг-поведение», обозначающее совладание или психологическое преодоление. Копинг-поведение представляет собой индивидуальный подход к преодолению трудностей, зависящий от значимости ситуации и доступных ресурсов. Существуют различные подходы к интерпретации понятия «копинг». Неопсихоаналитический подход рассматривает копинг-процессы как эго-процессы, направленные на адаптацию личности в трудных условиях. При неспособности адекватного преодоления проблемы включаются защитные механизмы, приводящие к пассивной адаптации. Другой подход определяет копинг как личностные качества, позволяющие использовать устойчивые стратегии реагирования на стресс. А. Биллингс и Р. Моос выделили три вида копинга: ориентированный на оценку ситуации, на решение проблемы и на управление эмоциями [1]. Р. Лазарус и С. Фолькман определили психологическое преодоление как когнитивные и поведенческие усилия, направленные на снижение влияния стресса. Активное преодоление предполагает устранение или ослабление стрессовой ситуации, а пассивное – использование механизмов защиты для снижения эмоционального напряжения [2; 3; 4; 5; 18]. А. Нэзу, Т. Дзурилла и М. Голдфрид описали процесс психологического разрешения проблем, включающий ориентацию в проблеме, определение и формулирование проблемы, генерацию альтернатив, выбор оптимального решения и его выполнение с проверкой эффективности. Авторы выделили пять компонентов копинг-процесса:

1. Ориентация в проблеме, подключение когнитивного и мотивационного компонентов для общего ознакомления.

2. Определение и формулирование проблемы, её описание в конкретных терминах и идентификация специфических целей.

3. Генерация альтернатив, разработка многочисленных возможных вариантов решения проблемы.

4. Выбор оптимального варианта решения проблемы.

5. Выполнение решения с последующей проверкой, подтверждением его эффективности [6].

Основные положения.

Современная война – это не только столкновение вооружений, но и сложная комбинация физических, психологических и технологических вызовов, порождающих «травматическую эпидемию» с очень тяжёлыми, сочетанными, комбинированными смертельными ранениями, повреждениями, увечьями [19]. Готовность военнослужащих к действиям в особых условиях, подразумевающих повышенный риск, определяется не только физической выносливостью, но и устойчивостью к стрессу, адаптивностью к экстремальным ситуациям и эффективностью работы в команде [25]. Как показывает практика, воздействие комплекса стрессоров, свойственных службе в экстремальных условиях (боевые действия, экстремальные климатические условия, длительное ограничение сна, длительный дефицит воды и пищи, физическая боль, информационные и киберугрозы), вызывает у военнослужащих глубокую перестройку функциональной активности организма и отдельных органов (систем) [14; 22; 23; 27]. Наблюдается повышение уровня кортизола, адреналина и норадреналина, что приводит к развитию состояния функционального напряжения. Это состояние характеризуется изменениями в нервной и эндокринной регуляции, истощением энергетических резервов, негативными метаболическими сдвигами и, как следствие, снижением иммунитета и повышением восприимчивости к различным психосоматическим заболеваниям, формированию посттравматического стрессового синдрома [9; 10; 11; 12; 18; 21]. В итоге эффективность выполнения служебно-боевых задач резко снижается. Анализ проблемы адаптивного поведения личности в условиях кризиса позволил идентифицировать стратегии преодоления стресса, как конструктивные, так и де-

структивные [9; 10]. Это открытие стало важным этапом в разработке методических рекомендаций и программ психофизиологической подготовки военнослужащих как в индивидуальном, так и в групповом формате, с целью обеспечения адекватного реагирования в экстремальных ситуациях. Для повышения готовности военнослужащих к действиям в особых условиях повышенного риска необходим комплексный подход, включающий ряд факторов [25]:

1. Физиологические факторы:

усиленная физическая подготовка и тренированность на основе индивидуальных программ, направленных на повышение выносливости, силы и скорости реакции, адаптация к экстремальным температурам, устойчивость к депривации сна;

включение в тренировки элементов, имитирующих боевые условия и способы выживания;

профессиональный отбор;

состояние здоровья, отсутствие хронических заболеваний, генетическая предрасположенность к стрессоустойчивости;

специальный режим и распорядок дня (недостаток сна, неправильное питание и дефицит витаминов и микроэлементов значительно усугубляют негативное влияние стрессоров) [14; 15; 20; 22].

2. Психологические факторы:

уровень стрессоустойчивости – управление стрессом [9; 10; 31];

психологическая выносливость, когнитивная гибкость, правильная мотивация;

наличие опыта работы в экстремальных условиях;

наличие психотравмирующих событий в прошлом;

уровень социальной адаптации и командного духа;

специальная психологическая подготовка – тренинги по стрессоустойчивости, техники медитации, стресс-интервью, развитие эмоционального интеллекта, командная психотерапия;

программы по развитию навыков принятия решений под давлением при дефиците времени и средств;

работа с психологами для профилактики посттравматического стрессового синдрома-расстройства [11; 12; 21].

Использование боевого опыта, интеграция уроков из локальных конфликтов (война в Афганистане, чеченские войны, сирийская кампания, операции в Африке, специальная военная операция и т. д.) в учебные программы. Важно учитывать и такие

факторы, как мотивация, морально-психологическое состояние и уровень доверия к командованию и сослуживцам.

3. Технологические факторы:

уровень владения современными средствами связи, вооружения и военной техники (в том числе и трофейной);

навыки работы с информационными системами;

способность адаптироваться к новым технологиям и быстро осваивать их в условиях стресса [9; 10; 11].

Киберугрозы представляют собой новую реальность, требующую специфической подготовки и высокого уровня компьютерной грамотности, использование симуляторов и VR для отработки навыков в виртуальных средах, имитирующих боевые условия (тренажеры для отработки действий в городских боях, горной местности, под водой и т. д.). Пример: в рамках инициативы «Воентех» Министерство обороны России внедряет группы боевой апробации, тестирующие технику в реальных условиях, что позволяет адаптировать обучение под конкретные угрозы. Исследование на базе Военного инновационного технополиса «ЭРА» подтвердило, что курсанты, прошедшие VR-подготовку, на 25 % – 30 % быстрее принимают решения в критических ситуациях, но требуют интеграции с полевыми учениями.

4. Экологические факторы – экстремальные климатические условия (высокая или низкая температура, высокая влажность, солнечная радиация) значительно усложняют выполнение задач и требуют специальной экипировки и подготовки [16; 30].

Также необходимо проведение тренировок и специализированной подготовки в условиях, максимально приближенных к реальным боевым действиям, отработка навыков работы в экстремальных климатических условиях (климатических катаклизмов), обучение действиям при киберугрозах, использования «атак» дронов-камикадзе, симуляционные тренировки с использованием виртуальной и дополненной реальности [15; 20].

Все отобранные военнослужащие обязаны проходить регулярные медицинские осмотры и профилактические мероприятия, направленные на своевременное выявление и лечение заболеваний, разработку индивидуальных программ реабилитации после травм и стрессов, программ психофизиологической коррекции функционального состояния [9; 10; 28; 33].

Успех боевых действий напрямую зависит не только от физической подготовки военнослужащего, но и от его психологической устойчивости. Исследования, проведенные В. Н. Смирновым и другими специалистами в области военной психологии, подтверждают ключевую роль психологической готовности в эффективности действий в экстремальных условиях [7; 8]. В. Н. Смирнов справедливо отмечает, что психологически подготовленный боец проявляет боевое возбуждение – состояние, которое, вопреки распространенному мнению о панике, активизирует когнитивные функции: внимание, память и мышление, способствуя быстрой реакции и целеустремленности. Недостаток же такой подготовки приводит к противоположному эффекту: замедлению реакции, нарушению координации, рассеянности и снижению эффективности. Определение уровня психологической готовности – критически важная задача при отборе и подготовке новобранцев [13]. Ведь речь идет о способности выдерживать колоссальные психоэмоциональные нагрузки, сохраняя работоспособность и принимая адекватные решения под давлением [7; 8].

По В. Н. Смирнову, ключевыми составляющими психологической готовности являются осознание личной ответственности, уверенность в себе и четкое понимание цели, то есть стремление к выполнению боевой задачи. Внешними проявлениями высокой готовности служат расчётливое поведение, безусловное и точное выполнение команд, а также поддержание нормального физиологического состояния, о чём свидетельствуют отсутствие чрезмерной потливости, тремора и других признаков сильного стресса. В. Н. Смирнов выделял три уровня психологической готовности:

– низкий уровень: характеризуется повышенной тревожностью, неуверенностью в себе, замедленными реакциями, нарушением координации движений и неспособностью сосредоточиться на задаче. Физиологически может проявляться в виде сильного сердцебиения, бледностью или краснотой кожи, повышенного потоотделения, дрожи в руках;

– средний уровень: оптимальное состояние перед экстремальной ситуацией; военнослужащий внешне спокоен, сосредоточен, готов к действиям; он контролирует свои эмоции, адекватно оценивает ситуацию и выполняет поставленные задачи;

– высокий уровень: достигается непосредственно в момент действия – это со-

стояние мобилизации всех ресурсов организма, максимальной концентрации внимания и эффективного выполнения поставленных задач. Важно отметить, что постоянное нахождение на высоком уровне готовности невозможно и нежелательно – это ведет к истощению нервной системы [7; 8].

В. Н. Смирнов уделял значительное внимание методам психологической саморегуляции, которые позволяют достигать и поддерживать необходимый уровень готовности. Среди них:

– самоубеждение: рациональное обоснование необходимости высокой готовности, поиск позитивных моментов и убеждение себя в собственных силах;

– самовнушение: использование аффирмаций и положительных утверждений для изменения психоэмоционального состояния; эффективность самовнушения зависят от веры в свои слова и силы;

– управление воображением: визуализация успешного выполнения боевых задач, представление себя в уверенном и спокойном состоянии, это усиливает эффект самовнушения;

– управление вниманием: фокусировка на важных объектах и игнорирование второстепенных раздражителей; тренировка внимания является неотъемлемой частью медико-психологической подготовки. Кроме того, современные подходы включают в себя элементы когнитивно-поведенческой терапии, тренинги стрессоустойчивости, а также использование техник нейролингвистического программирования (НЛП) [13].

Все эти методики направлены на формирование адаптивных стратегий поведения в стрессовых ситуациях, повышение самооценки и уверенности в себе [7; 8]. Программы по управлению стрессом в экстремальных ситуациях снижают риск развития психологических последствий и ПТСР на 15–20 % [11; 12; 31].

Заключение

Повышение готовности военнослужащих к действиям в особых условиях требует интегративного подхода, объединяющего физическую, психологическую (медико-психологическую) и технологическую подготовку, а также качественное медицинское обеспечение [25]. Необходимо широкое внедрение IT-технологий для персонализации обучения, усиление медико-психологической поддержки, регулярное обновление учебных программ с учётом новых угроз [13; 32]. Ключевым элементом остается баланс между технологическими

инновациями и сохранением («человеческого фактора»), так как даже самые совершенные системы зависят от компетентности оператора [24]. Только такой подход позволит обеспечить высокую боеспособность и сохранить здоровье личного состава в условиях современных вызовов. Психофизиологическая готовность военнослужащего к действию в экстремальных условиях – это не врожденное качество, а результат целенаправленной работы над собой и применение методов психофизио-

логической коррекции функционального состояния [27; 33]. Систематические тренировки, использование методов саморегуляции и профессиональная помощь психологов, командиров-наставников, педагогов-тренеров, военных врачей позволяют подготовить бойца к выполнению боевых задач в экстремальных условиях, обеспечив максимальную эффективность и сохранив его психическое и физическое здоровье [15; 20].

Список источников

1. Биллингс А. Г. Копинг-стресс и социальные ресурсы у взрослых с униполярной депрессией / А. Г. Биллингс, Р. Х. Моос // *Личность и социальная психология*. 1984. № 46. С. 877–891.
2. Лазарус Р. С. Теория стресса и психофизиологические исследования // *Эмоциональный стресс* / ред. Л. Леви. Л. : Медицина, 1970. С. 178–208.
3. Lazarus R. S. From psychological stress to the emotions: a history of changing outlook // *Ann. Rev. Psychol.* 1993. V. 44. P. 1–21.
4. Lazarus R. S. The concept of coping / R. S. Lazarus, Folkman S. // *Monat A. and Richard S. Lazarus. Stress and Coping*. N.-Y. 1991.
5. Folkman S., Lazarus R. S. Coping and emotion // *Monat A. and Richard S. Lazarus. Stress and Coping*. N.-Y. 1991.
6. Методика для психологической диагностики способов совладания со стрессом и проблемными для личности ситуациями. СПб. : Изд-во НИПНИ им. В. М. Бехтерева, 2009. 40 с.
7. Смирнов В. Н. Психология в деятельности сотрудников правоохранительных органов: учебное пособие / В. Н. Смирнов, Е. В. Петухов. М. : «ЮНИТИ-ДАНА», 2017. 207 с.
8. Смирнов В. Н. Психология управления персоналом в экстремальных условиях: учебное пособие. М. : «Академия», 2007. 250 с.
9. Селье Г. Стресс без дистресса. М. : «Медицина», 1962. 54 с.
10. Селье Г. Стресс в жизни. М. : «Медгиз», 1956. 216 с.
11. Чудаков А. Ю. Особенности коррекции стресса / А. Ю. Чудаков, А. В. Вертаев, В. В. Гайворонская // *Вектор научной мысли*. 2024. № 4 (9). С. 57–64.
12. 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.
13. Чудаков А. Ю. Медико-психологическое обеспечение боевой подготовки бойцов Росгвардии в целях прогнозирования патопсихологических состояний / Чудаков А. Ю., Утюганов А. А., Бондаренко С. А. // *Вестник Санкт-Петербургского военного института войск национальной гвардии*. 2025. № 1 (30). С. 201–212.
14. Чудаков А. Ю. Медико-биологические средства восстановления физической активности у бойцов горных спецподразделений Росгвардии / А. Ю. Чудаков, А. А. Утюганов // *Российский военно-психологический журнал*. 2025. № 1 (7). С. 84–93.
15. Чудаков А. Ю. Принципы контроля за состоянием здоровья и уровнем тренированности горных бойцов Росгвардии / А. Ю. Чудаков, А. А. Утюганов // *Российский военно-психологический журнал*. 2025. № 1 (7). С. 94–107.
16. Чудаков А. Ю. Актуальные вопросы регламентации чрезвычайных экологических воздействий на организм / А. Ю. Чудаков, В. И. Александров, А. И. Кудрин // *Экология и развитие Северо-Запада России: сборник научных докладов 6-й международной конференции*. СПб., 2001. С. 3–4.
17. Вертаев А. В. Возможности подготовки военнослужащих (сотрудников) войск национальной гвардии к оказанию первой помощи пострадавшим с использованием метода служебно-боевых ситуаций / А. В. Вертаев, А. Ю. Чудаков, Н. С. Фомченко // *Психология, педагогика, филология: вопросы теории и практики: материалы II Всероссийской научно-практической конференции*. Симферополь, 2024. С. 87–90.

18. Чудаков А. Ю. К вопросу влияния эмоций на психосоматическое здоровье / А. Ю. Чудаков, А. В. Вертаев, А. В. Гонтарь // Трансформация науки и образования в современном обществе: теория и практика междисциплинарных исследований: материалы I Всероссийской научно-практической конференции. М., 2024. С. 99–103.
19. Божченко А. П. Структура смертельного травматизма в современном вооружённом конфликте / А. П. Божченко, А. А. Болдарян, Е. В. Капустин [и др.] // Военно-медицинский журнал. 2024. Т. 345. № 10. С. 21–28.
20. Чудаков А. Ю. Организация тренировочного процесса лыжников в различных поясно-географических условиях. СПб. : ВМедА., 2004. 32 с.
21. 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.
22. Чудаков А. Ю. Нормативные требования к перспективным универсальным рационам питания личного состава сухопутных войск / А. Ю. Чудаков, О. А. Осипов, В. Я. Протопопов [и др.] // Питание населения и военнослужащих на рубеже тысячелетий: тезисы докладов Всероссийской научной конференции, посвящённой 45-летию НИЛ питания. СПб., 2001. С. 114–115.
23. Чудаков А. Ю. Анализ функциональной устойчивости органа зрения (показателей аккомодации) у «пилотов-операторов» дронов / А. Ю. Чудаков, С. А. Бондаренко // Российский военно-психологический журнал. 2024. № 3 (5). С. 10–17.
24. Чудаков А. Ю. Оптимизация человеческого фактора / А. Ю. Чудаков, А. И. Кудрин // Военный врач. 2001. № 9-10. С. 8–9.
25. Чудаков А. Ю. Основы сохранения и восстановления боеспособности горных бойцов Росгвардии при действиях в особых условиях (введение в проблему) / А. Ю. Чудаков, А. А. Утюганов // Российский военно-психологический журнал. 2024. № 3 (5). С. 72–79.
26. Чудаков А. Ю. К вопросу оценки уровня здоровья военнослужащих и прогнозирования боеспособности воинских контингентов / А. Ю. Чудаков, В. В. Гайворонская, А. Г. Катрущенко // Материалы Всеармейской научно-практической конференции. СПб, 2001. С. 367–368.
27. Чудаков А. Ю. Актуальные проблемы психофизиологической коррекции функционального состояния военнослужащих / А. Ю. Чудаков, Ю. А. Квасов // Военный врач. 2001. № 19–20. С. 8–9.
28. Чудаков А. Ю. Особенности отдельных патологических состояний и специфических заболеваний, возникающих в горах / А. Ю. Чудаков, А. А. Утюганов // Российский военно-психологический журнал. 2024. № 4 (6). С. 44–52.
29. Чудаков А. Ю. Спортивно-педагогические средства восстановления боеспособности горных бойцов Росгвардии / А. Ю. Чудаков, А. А. Утюганов // Российский военно-психологический журнал. 2024. № 4 (6). С. 81–88.
30. Чудаков А. Ю. Определение экологических проблем воинской деятельности. Военно-медицинские аспекты экологического обеспечения деятельности Вооружённых Сил Российской Федерации: материалы Всеармейской научной конференции. СПб, 1998. С. 148–152.
31. Чудаков А. Ю. Психология управления в экстремальных ситуациях. Проблемы окружающей среды и природных ресурсов // Воздействие антропогенных изменений окружающей среды на здоровье и социально-трудовой потенциал населения. 1999. № 3. С. 67–89.
32. Актуальные вопросы современной психологии // Сборник научных трудов / ред. А. Ю. Чудаков // СПб., 2023. 96 с.
33. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. СПб. : Питер, 2008. 256 с.

References

1. Billings A. G. Coping stress and social resources in adults with unipolar depression / A. G. Billings, R. H. Moos // Lichnost' i social'naya psihologiya. 1984;46: 877–891. (In Russ.).
2. Lazarus R. S. Teoriya stressa i psihofiziologicheskie issledovaniya // Emocional'nyj stress / red. L. Levi. L. : Medicina, 1970. S. 178–208. (In Russ.).
3. Lazarus R. S. From psychological stress to the emotions: a history of changing outlook // Ann. Rev. Psychol. 1993. V. 44:1–21.
4. Lazarus R. S. The concept of coping / R. S. Lazarus, Folkman S. // Monat A. and Richard S. Lazarus. Stress and Coping. N.-Y. 1991.

5. Folkman S., Lazarus R. S. Coping and emotion // Monat A. and Richard S. Lazarus. StressandCoping. N.-Y. 1991.
6. Metodika dlya psihologicheskoy diagnostiki sposobov sovladaniya so stressom i problemnymi dlya lichnosti situatsiyami. SPb. : Izd-vo NIPNI im. V. M. Bekhtereva, 2009. 40 s. (In Russ.).
7. Smirnov V. N. Psihologiya v deyatel'nosti sotrudnikov pravoohranitel'nyh organov: uchebnoe posobie / V. N. Smirnov, E. V. Petuhov. M. : «YUNITI-DANA», 2017. 207 s. (In Russ.).
8. Smirnov V. N. Psihologiya upravleniya personalom v ekstremal'nyh usloviyah: uchebnoe posobie. M. : «Akademiya», 2007. 250 s. (In Russ.).
9. Sel'e G. Stress bez distressa. M. : «Medicina», 1962. 54 s. (In Russ.).
10. Sel'e G. Stress v zhizni. M. : «Medgiz», 1956. 216 s. (In Russ.).
11. CHudakov A. YU. Features of stress correction / A. YU. CHudakov, A. V. Vertaev, V. V. Gajvoronskaya // Vektor nauchnoj mysli. 2024;4 (9): 57–64. (In Russ.).
12. Vertaev A. V. Preodolenie stressa v ekstremal'nyh usloviyah / 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.).
13. CHudakov A. YU. Medical and psychological support for combat training of Rosgvardiya soldiers in order to predict pathopsychological conditions / CHudakov A. YU., Utyuganov A. A., Bondarenko S. A. // Vestnik Sankt-Peterburgskogo voennogo instituta vojsk nacional'noj gvardii. 2025;1 (30): 201–212. (In Russ.).
14. CHudakov A. YU. Medical and biological means of restoring physical activity among fighters of the mountain special forces of the Russian Guard / A. YU. CHudakov, A. A. Utyuganov // Rossijskij voenno-psihologicheskij zhurnal. 2025;1 (7): 84–93. (In Russ.).
15. CHudakov A. YU. Principles of monitoring the health status and level of training of mountain fighters of the Russian Guard / A. YU. CHudakov, A. A. Utyuganov // Rossijskij voenno-psihologicheskij zhurnal. 2025;1 (7): 94–107. (In Russ.).
16. CHudakov A. YU. Aktual'nye voprosy reglamentacii chrezvychajnykh ekologicheskikh vozdeystvij na organizm / A. YU. CHudakov, V. I. Aleksandrov, A. I. Kudrin // Ekologiya i razvitie Severo-Zapada Rossii: sbornik nauchnykh dokladov 6-j mezhdunarodnoj konferencii. SPb., 2001. S. 3–4. (In Russ.).
17. Vertaev A.V. Vozmozhnosti podgotovki voennosluzhashchih (sotrudnikov) vojsk nacional'noj gvardii k okazaniyu pervoj pomoshchi postradavshim s ispol'zovaniem metoda sluzhebno-boevykh situacij / A. V. Vertaev, A. YU. CHudakov, N. S. Fomchenko // Psihologiya, pedagogika, filologiya: voprosy teorii i praktiki: materialy II Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii. Simferopol', 2024. S. 87–90. (In Russ.).
18. CHudakov A. YU. K voprosu vliyaniya emocij na psihosomaticheskoe zdorov'e / A. YU. CHudakov, A. V. Vertaev, A. V. Gontar' // Transformaciya nauki i obrazovaniya v sovremennom obshchestve: teoriya i praktika mezhdisciplinarnykh issledovanij: materialy I Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii. M., 2024. S. 99–103. (In Russ.).
19. Bozhchenko A. P. Struktura smertel'nogo travmatizma v sovremennom vooruzhennom konflikte / A. P. Bozhchenko, A. A. Boldaryan, E. V. Kapustin [i dr.] // Voенно-медический журнал. 2024. Т. 345. № 10. S. 21–28. (In Russ.).
20. CHudakov A. YU. Organizaciya trenirovochnogo processa lyzhnikov v razlichnyh pojasno-geograficheskikh usloviyah. SPb. : VMedA., 2004. 32 s. (In Russ.).
21. Karayani A. G. Comparative analysis of the psychological consequences of military personnel participating in combat operations in permanently belligerent countries / A. G. Karayani, A. YU. CHudakov // Rossijskij voenno-psihologicheskij zhurnal. 2024;2 (4): 96–102. (In Russ.).
22. CHudakov A. YU. Normativnye trebovaniya k perspektivnym universal'nym racionam pitaniya lichnogo sostava suhoputnykh vojsk / A. YU. CHudakov, O. A. Osipov, V. YA. Protopopov [i dr.] // Pitaniye naseleniya i voennosluzhashchih na rubezhe tysyacheletij: tezisy dokladov Vserossijskoj nauchnoj konferencii, posvyashchyonnoj 45-letiyu NIL pitaniya. SPb., 2001. S. 114–115. (In Russ.).
23. CHudakov A. YU. Analysis of the functional stability of the visual organ (accommodation indicators) in "pilot operators" of drones / A. YU. CHudakov, S. A. Bondarenko // Rossijskij voenno-psihologicheskij zhurnal. 2024;3 (5): 10–17. (In Russ.).
24. CHudakov A. YU. Optimization of the human factor / A. YU. CHudakov, A. I. Kudrin // Voennyj vrach. 2001;9-10: 8–9. (In Russ.).
25. CHudakov A. YU. Fundamentals of maintaining and restoring the combat capability of the mountain fighters of the Russian Guard during operations in special conditions (introduction to the problem) / A. YU. CHudakov, A. A. Utyuganov // Rossijskij voenno-psihologicheskij zhurnal. 2024;3 (5): 72–79. (In Russ.).

26. CHudakov A. YU. K voprosu ocenki urovnya zdorov'ya voennosluzhashchih i prognozirovaniya boesposobnosti voinskih kontingentov / A. YU. CHudakov, V. V. Gajvoronskaya, A. G. Katrushenko // Materialy Vsearmejskoj nauchno-prakticheskoj konferencii. SPb, 2001. S. 367–368. (In Russ.).

27. CHudakov A. YU. Actual problems of psychophysiological correction of the functional state of military personnel / A. YU. CHudakov, YU. A. Kvasov // Voennyj vrach. 2001;19–20. S. 8–9. (In Russ.).

28. CHudakov A. YU. Features of individual pathological conditions and specific diseases that occur in the mountains / A. YU. CHudakov, A. A. Utyuganov // Rossijskij voenno-psihologicheskij zhurnal. 2024;4 (6): 44–52. (In Russ.).

29. CHudakov A. YU. Sports and pedagogical means of restoring the combat capability of mountain fighters of the Russian Guard / A. YU. CHudakov, A. A. Utyuganov // Rossijskij voenno-psihologicheskij zhurnal. 2024;4 (6): 81–88. (In Russ.).

30. CHudakov A. YU. Opredelenie ekologicheskikh problem voinskoj deyatel'nosti. Voенно-медицинские аспекты экологического обеспечения деятельности Вооруженных Сил Российской Федерации: материалы Vsearmejskoj nauchnoj konferencii. SPb, 1998. S. 148–152. (In Russ.).

31. CHudakov A. YU. Psychology of management in extreme situations. Environmental and natural resource issues // Vozdejstvie antropogennyh izmenenij okruzhayushchej sredy na zdorov'e i social'no-trudovoj potencial naseleniya. 1999;3: 67–89. (In Russ.).

32. Aktual'nye voprosy sovremennoj psihologii // Sbornik nauchnyh trudov / red. A. YU. CHudakov // SPb., 2023. 96 s. (In Russ.).

33. SHCHerbatyh YU. V. Psihologiya stressa i metody korekcii. SPb. : Piter, 2008. 256 s. (In Russ.).

Информация об авторах

Information about the authors

А. А. Утюганов – доктор психологических наук, доцент

А. Ю. Чудаков – доктор медицинских наук, профессор

С. А. Бондаренко – кандидат военных наук, доцент

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

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

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 26.05.2025; одобрена после рецензирования 10.06.2025; принята к публикации 19.06.2025.

The article was submitted 26.05.2025; approved after reviewing 10.06.2025; accepted for publication 19.06.2025.