

Шевцов А.М., Юсупов М.Г.

Профилактика дистресса участников военных действий  
посредством обучения навыкам регуляции психических состояний

Shevtsov A.M., Yusupov M.G.

Preventing distress among combatants  
through training in mental regulation skills

*Казанский (Приволжский) федеральный университет, Казань, Россия*

Исследование посвящено изучению эффективности обучения сотрудников правоохранительных органов навыкам управления собственным психическим состоянием и отдельными психическими процессами в осложнённых условиях деятельности с точки зрения снижения уровня дистресса. Исследование построено по экспериментальной схеме с тремя диагностическими срезами: при поступлении на подготовку, перед отправкой в зону действий, после командировки. В ходе работы было задействовано 96 сотрудников правоохранительных органов, разделённых на контрольную (49 человек) и экспериментальную (47 человек) выборки. Диагностика осуществлялась с использованием следующих методов «Диагностика ситуативной и личностной тревожности» (Ч.Д. Спилбергер, В.Л. Бойко), «Диагностика эмоционального выгорания» (В.В. Бойко) и «Методика оценки адаптационных способностей (МОАС)» (И.В.Соловьёв). Воздействие на экспериментальную группу состояло в дополнении стандартной психологической подготовки к деятельности в опасных условиях расширенным курсом в составе упражнений на выработку навыков самоуправления психическим состоянием, вербальной коммуникации в условиях дефицита времени и прогнозирования действий соперника в игровой ситуации. Статистическая обработка осуществлялась с применением пакета SPSS 23.0, она включала вычисление описательных статистик (в частности, средних значений) и корреляционный анализ, а также расчёт d-Козна в целях оценки эффекта от применённого экспериментального воздействия. Анализ средних значений обнаружил различие в динамике исследуемых показателей в контрольной и экспериментальной группах. Сравнение корреляционных структур показало, что в экспериментальной группе, в отличие от контрольной, связанный симптомокомплекс Посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) не возникает. Полученные результаты позволяют сделать вывод о положительном влиянии расширенной психологической подготовки на устойчивость психики военнослужащих к профессиональному стрессу в условиях боевых действий.

*Ключевые слова:* профессиональный стресс, дистресс, самоуправление психическим состоянием, профилактика, тренинг

*Для цитирования:* Шевцов, А.М., Юсупов, М.Г. Профилактика дистресса участников военных действий посредством обучения навыкам регуляции психических состояний // Новые психологические исследования. 2024. № 2. С. 132–159. DOI: 10.51217/npsyresearch\_2024\_04\_02\_07

## **Введение**

### **Цель и задачи исследования**

В условиях современной социально-политической обстановки, когда очаги военной напряжённости возникают по всему миру, повышается уровень нагрузки на ментальные структуры вовлечённых в боевые действия лиц. Подобное повышение нагрузки в первую очередь приводит к состоянию стресса, которое, будучи переживаемым на протяжении длительного времени, формирует Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) и искажает картину психического благополучия в длительной перспективе. Следует дополнительно отметить, что даже не вовлечённые непосредственно в боевые действия лица подвергаются определённой стрессогенной нагрузке из-за искажения содержания информационной среды (Jose et al., 2021). Вследствие перечисленных причин доля в популяции лиц, испытывающих фактическую потребность в психологической помощи, растёт, что приводит к повышению востребованности технологий психологической помощи и профилактической работы.

Если рассматривать именно тех, кто непосредственно вовлечён в боевые действия, необходимо отметить, что уровень психической травматизации в значительной степени обусловлен сформированностью психологических защитных механизмов, чаще всего обозначаемых в рамках концепции совладания (Lazarus, Folkman, 1984). При этом наибольшую ценность с позиции здоровьесбережения имеют защитные механизмы, в основе которых лежат способности к регуляции психических состояний и построению вероятностного прогноза развития ситуации в опасных условиях деятельности. Данная работа посвящена апробации комплекса упражнений, позволяющих формировать навыки самоуправления состояниями и прогнозирования ситуаций в качестве инструмента профилактики пост-стрессовой деформации психики.

Цель исследования состояла в том, чтобы разработать и оценить полезность расширенного курса психологической подготовки лиц, участвующих в боевых действиях низкой интенсивности, состоящего

в формировании навыка управления психическими состояниями в условиях напряжённой деятельности.

Поставленная цель раскрывалась в следующих задачах: 1) оценить травмирующий потенциал пребывания в зоне конфликта низкой интенсивности, также обозначаемого термином «военные операции, отличные от войны»; 2) разработать комплекс упражнений, приводящих к формированию у субъекта способности к ускоренному формированию управления психическими состояниями в условиях стрессового напряжения; 3) оценить результативность применения разработанного комплекса упражнений на материале контингента, направляемого в трёхмесячную командировку в зону конфликта низкой интенсивности.

Рабочая гипотеза исследования состояла в том, что выработка навыка управления психическими состояниями и прогнозирования ситуаций в ходе расширенной психологической подготовки к деятельности в особых и экстремальных условиях позволит снизить восприимчивость психики субъекта деятельности к экстремальным факторам профессиональной среды и сформирует стрессоустойчивость, основанную на осознанном использовании саморегуляционных механизмов.

### **Обзор литературы**

Эволюция средств ведения войны, и в особенности оружия повышенной разрушительной силы, привела современный мир к ситуации, когда полномасштабные военные действия, определяемые термином «война», становятся крайне маловероятными. Отчасти этому способствует и политическая ситуация, в которой инициатор «войны» автоматически признаётся агрессором и подвергается международному давлению. В силу этих причин само понятие «войны» постепенно выходит из обращения в качестве термина, обозначающего «горячий» конфликт, последовательно заменяясь сначала термином «локальный военный конфликт», затем «конфликт низкой интенсивности» и, наконец, уже современным термином «военные операции, отличные от войны» (Гаврилов, 2002). Однако, несмотря на подобную терминологическую игру, уровень нагрузки на психику участников огневого контакта не просто не снижается, но даже имеет тенденцию к увеличению. Среди причин такого, парадоксального на первый взгляд, явления следует указать нарушение целостности ментальной модели (Kartasheva et al., 2022) происходящего, которая строится участником событий (Prykhodko et al., 2021). Подготовка психики участника

условной «полицейской операции» к обстановке полноценного общевойскового боя является одной из актуальных проблем современной военной психологии (Караяни, Волобуева, 2007; Bowles, Bartone, 2017). Несмотря на несомненное положительное влияние стандартной военной подготовки на психологическую устойчивость и риск депрессии даже у гражданского персонала (Guo et al., 2021), психологический компонент этой подготовки часто остаётся крайне ограниченным в наборе методов и объёме затрачиваемых человеко-часов (Васюк, 2021; Мецераков, 2016; Deahl et al., 2000; Rewar, 2015; Sharpley et al., 2008) при достижении неоднозначных результатов. Разумеется, наличие опыта деятельности в экстремальных условиях позволяет до некоторой степени поднять уровень стрессоустойчивости субъекта (Vaisman-Tzachor, 1997), но опыт не заменяет необходимости специализированной психологической подготовки.

Отсутствие полноценной психологической подготовки к деятельности в особых и экстремальных условиях приводит к повышению риска психологической травматизации, необратимым изменениям в психике (Andreeva et al., 2018) и требует значительных усилий по дальнейшей реабилитации. Причём реабилитационный процесс происходит не только в рамках функционирования специализированных институционализированных структур, но и на уровне социального окружения травмированного субъекта (Solomon et al., 1989). В дополнение к уже сказанному есть основания считать, что предрасположенность к стрессу заложена генетически (Campbell-Sills et al., 2023), и, следовательно, любые попытки профилактики должны учитывать исходную восприимчивость субъекта к стрессу.

Участие в боевых действиях, как и любая деятельность в особых и экстремальных условиях, приводит, в первую очередь, к изменению психического состояния субъекта (Adler, Gutierrez, 2022). Общепринятыми направлениями изменений в психике субъекта деятельности в особых и экстремальных условиях являются хронический стресс, тревога, депрессия, формирование химической зависимости (Hare et al., 2022), панические расстройства и ПТСР (Beliveau et al., 2018; Eastbrook et al., 2023; Finnegan, Randles, 2022; Trautmann et al., 2016). Как видно из приведённого перечня, большая часть расстройств связана с ограниченными способностями субъектов деятельности эффективно регулировать своё психическое состояние и прогнозировать ближайшее будущее.

Соответственно, существенную значимость приобретает, во-первых, своевременное выявление лиц с поражением психики условиями деятельности в боевых условиях (Keane et al., 1989).

Более важным является обучение потенциального комбатанта навыкам самоуправления психическим состоянием. Основным инструментом формирования данного навыка считается аутогенная тренировка (АГТ). Чаще всего в литературе можно встретить мнение, что для надёжного освоения указанного навыка достаточно базового курса (Айвазян, Зайцев, 2018; Суханов и др., 2015). Развёрнутый обзор статей, посвящённых результативности стандартного курса, осуществлённый Д. Брезноцаковой (Breznoscakova et al., 2023), указывает на спектр ситуаций, в которых применялась аутогенная тренировка, с анализом полученных результатов. Однако необходимо отметить, что условия реальной деятельности в особых и экстремальных условиях предъявляют к психике субъекта требования, существенно выходящие за пределы возможностей, усваиваемых в базовом курсе АГТ. Соответственно, подготовка к деятельности в экстремальных условиях должна включать в себя упражнения АГТ, позволяющие вырабатывать частные, узкоспециализированные навыки регуляции психического состояния (Лобзин, Решетников, 1986; Коноплева, 2011). Наличие такого навыка позволяет субъекту деятельности в экстремальных условиях быстрее переходить из состояния ожидания в состояние активных действий, а также активно регулировать уровень эмоционального напряжения. Не менее важна возможность оперативного перехода в режим отдыха и повышения его эффективности (например, сон с заданной продолжительностью) (Sutrisno, Nursalam, 2022).

Также аутогенная тренировка может применяться для поддержания уверенности в себе, психической устойчивости (Taylor et al., 2018) и управления состоянием стресса (Jojić, Leposavić, 2005; Singh, Premavathy, 2022). Например, исследование П. Капоннетто с соавторами (Caponnetto et al., 2019) предполагало использование аутогенной тренировки для обучения самоуправлению стрессом персонала отделения неотложной медицинской помощи.

Ещё одним потенциально ценным направлением применения аутогенной тренировки является её использование для контроля болевой симптоматики. Сводное исследование А. Колерт и коллег показывает, что, несмотря на значительное количество работ, посвящённых проблематике управления болью, подавляющее их число является достаточно старыми (Kohlert et al., 2021). Как правило, исследования по данной теме относятся к медицинской сфере управления болью. Тем не менее, принципиальная возможность управления острой и хронической болью за счёт методики АГТ можно считать доказанной клинически, как показано, в частности, в работе М. Шинозаки с коллегами (Shinozaki et al., 2010).

Не меньшую важность приобретает выработка способности к эффективной коммуникации (Kostikova et al., 2023; Rusalkina, Grigoriev, 2023; Staller et al., 2022). Под эффективной коммуникацией в данном исследовании понимается способность субъекта оперативно кодировать, передавать и воспринимать информацию в условиях ограниченных возможностей канала передачи данных (одномодальность, наличие помех). Аналогичного подхода в своём исследовании придерживается Т. Шербакова с коллегами (Scherbakova et al., 2023). Анализ литературы показывает, что в настоящее время проблематика «коммуникации в экстремальных условиях» понимается преимущественно как техническая, а не психологическая проблема, однако даже при наличии защищённого и свободного от воздействия электронных помех канала связи субъект, не способный быстро, однозначно и непротиворечиво сформулировать свою мысль, окажется неэффективным коммуникатором. Важность эффективной коммуникации даже при наличии надёжной технической возможности подчёркивается в работах по обеспечению точной и своевременной информацией сельскохозяйственных предприятий (Segnar et al., 2023), взаимодействию врача и пациента (Lubis et al., 2021), функционированию промышленных предприятий в условиях социальной изоляции (Utami et al., 2022). Кроме того, в процессе коммуникации представляется возможной выработка коллективной ментальной модели процесса деятельности, в которой минимизированы индивидуальные ошибки отдельных субъектов (Спирин и др., 2023). Таким образом, обучение коммуникационным навыкам имеет важное значение при подготовке к деятельности в экстремальных условиях.

Третье важное направление подготовки психики субъекта к деятельности в опасных для жизни условиях – формирование способности к эффективному вероятностному прогнозированию. В настоящее время, с развитием вычислительной техники, возникает соблазн переложить функции прогнозирования событий на искусственный интеллект (Baboş et al., 2023). Однако не следует забывать, что в непосредственно угрожающей ситуации времени на обращение к технике у субъекта не будет. Применение вычислительной техники для предсказания возможного развития событий вполне уместно при оценке долговременной перспективы, однако в ситуации непосредственного контакта с опасным фактором субъект может полагаться только на собственную способность оценивать и прогнозировать развитие событий (Akhmetzyanova, 2016). Данная способность востребована в широком спектре ситуаций, что подтверждается исследованиями в

области психологии спорта (Gredin et al., 2023; Krawczyk, Bodasiński, 2022; Zhang et al., 2022), неврологии (Neubauer et al., 2018; Timutsa, Mendelevich, 2022) и ряде других областей. Наибольший интерес в контексте данного исследования представляют работы в области психологии труда, в частности работа И. Воронова (Voropov, 2018), посвящённая попыткам выработать способность к антиципации с применением программного комплекса, а также В.А. Бодрова (Бодров, 2021), рассматривающая деятельность по управлению сложной техникой с позиции требований к психике оператора, в том числе и к его антиципационной способности. В целом следует принять как факт, что антиципационная тренировка представляет собой одно из приоритетных направлений подготовки специалистов, деятельность которых протекает в особых и экстремальных условиях.

Антиципационная тренировка применяется в профессиональной деятельности (Unverricht et al., 2018), спорте (Muller et al., 2017; Zhao et al., 2022) и, в ряде случаев, в практике медицинской психологии (Mendelevich, 1994). Однако в открытых источниках не удалось обнаружить данных о применении антиципационного тренинга для повышения психической устойчивости субъектов деятельности в экстремальных условиях. При этом недостаточная сформированность способности к оценке логики партнёров по взаимодействию как предпосылка неспособности предугадывать поведение оппонента уже получила своё отражение в исследовании Я.К. Смирновой и её учеников (Смирнова и др., 2019).

Таким образом, несмотря на обилие источников, описывающих частные стороны отдельных актуальных проблем психологии стресса, остаётся нераскрытой и востребованной попытка объединить различные направления психологической подготовки к деятельности в особых и экстремальных условиях и оценить их совокупную эффективность. Учитывая полезность ментальных моделей в качестве общего звена процессов управления психическими состояниями и прогнозирования вероятного будущего, необходимо дополнительно оценить возможность их интеграции в систему психологической подготовки субъектов деятельности в экстремальных условиях деятельности.

## **Методы**

### ***Организация исследования***

Исследование было построено по классической экспериментальной схеме с оценкой выживания эффекта воздействия. Было проведено три диагностических среза: при поступлении на подготовку к

отправке в зону конфликта низкой интенсивности, непосредственно перед отбытием в командировку, спустя месяц после возвращения из командировки для оценки изменений, возникших вследствие военного стресса. При этом непосредственное пребывание в зоне боевых действий низкой интенсивности рассматривалось в рамках данного исследования как средовой фактор, в одинаковой степени оказывающий влияние на представителей как контрольной, так и экспериментальной группы. В исследовании приняли участие 96 оперативных работников МВД, отправляемых в зону конфликта низкой интенсивности на срок три месяца. Из общей численности испытуемых 49 человек вошли в состав контрольной группы, и 47 человек – в состав экспериментальной. Численность выборки испытуемых обусловлена полной численностью группы направляемых в командировку лиц, разделение на контрольную и экспериментальную группы осуществлялось жеребьёвкой. Два испытуемых отсутствовали на процедуре жеребьёвки и первом занятии и автоматически были зачислены в контрольную группу.

### ***Воздействие***

Обе группы испытуемых проходили стандартный курс психологической подготовки, предусмотренный для контингента, командируемого в зону боевых действий. Данный базовый курс включал в себя курс лекций по психологии стресса и методам регуляции психических состояний без выраженной практической составляющей. Экспериментальное воздействие состояло в применении расширенного курса психологической подготовки к деятельности в экстремальных, опасных для жизни условиях. Расширенный по сравнению с базовым курс психологической подготовки включал в себя отработку: а) навыков самоуправления психическим состоянием и рефлексии состояний; б) вербальной коммуникации в условиях дефицита времени; в) оценки и прогнозирования действий соперника в игровой ситуации.

Предполагалось, что отработка навыка управления психическим состоянием позволит обучаемым сформировать понимание того, каким образом организм реагирует на различные формулы самовнушения, и тем самым сформирует ментальную модель психического состояния, на основе чего станет возможным самостоятельно создавать формулы самовнушения, необходимые в конкретных ситуациях. Упражнения на коммуникацию при дефиците времени и ограничении модальности коммуникации только вербальным каналом предполагали, что успех может быть достигнут лишь при одновременном нали-



ции у обучаемого ментальной модели как передаваемой информации, так и получаемого реципиентом образа, на основании соотнесения которых передаваемое сообщение будет уточняться и очищаться от возможных смысловых помех. Упражнения на оценку и прогнозирование действий условного противника представляли собой игру, сходную по логике с «камень, ножницы, бумага», но выполнявшуюся групповым методом. Подобный игровой метод был применён в работе А.М. Федоришиной и её коллег (Федоришина и др., 2022). Успех при упражнении определялся способностью команды в групповой работе просчитать логику принятия решения условным противником. В целом, программа подготовки была ориентирована на формирование у испытуемых экспериментальной группы навыков как регуляции собственных психических состояний, так и взаимодействия с партнёрами путём неоднократного повторения решения задач в ходе упражнений.

Предложенный набор упражнений, в сущности, являет собой программу подготовки к стрессовым ситуациям боевой обстановки. Важность набора качеств, складывающихся в психическую устойчивость, показана в работах С. Бекесин и её коллег (Bekesiene et al., 2023).

### **Диагностика**

В качестве средств диагностики выступали отдельные показатели следующих методик.

1. Диагностика ситуативной и личностной тревожности по Ч.Д. Спилбергеру и В.Л. Ханину (Ханин, 1976). Данный тест был применён в силу очевидного отражения ключевого состояния (тревоги), присутщего лицам, вовлечённым в боевые действия или любую деятельность, сопряжённую с риском для жизни или здоровья.

2. Методика диагностики эмоционального выгорания по В.В. Бойко (Бойко, 2010). Применена из соображений наличия нескольких шкал, отражающих актуальное состояние субъекта с позиций интенсивности переживания.

3. Методика оценки адаптационных способностей (МОАС) по И.В. Соловьёву (Соловьёв, 1999). Задействована в силу наличия показателей, оценивающих как актуальное состояние, так и уровень сформированности навыка управления состоянием.

### **Результаты**

Основные результаты проведённого исследования представлены в таблицах 1–4. В первую очередь полученные данные проверялись на

нормальность распределения с использованием критерия Колмогорова-Смирнова.

**Таблица 1.** Проверка нормальности распределений методом Колмогорова-Смирнова

Показатель	Контр. Группа			Экспер. группа		
	1 д. срез	2 д. срез	3 д. срез	1 д. срез	2 д. срез	3 д. срез
Тревожность ситуативная (С1)	,16*	,14*	,13*	,14*	,17*	,15*
Тревожность личностная (ЛТ)	,11*	,12*	,11*	,11*	,12*	,11*
Переживание психотравм. обстоятельств (Н1)	,26	,16*	,18*	,27	,25	,26
Тревога и депрессия (Н4)	,37	,20	,23	,36	,29	,26
Эмоциональный дефицит (И1)	,22	,19*	,16*	,22	,20	,17*
Эмоциональная отстраненность (И2)	,16*	,18*	,16*	,18*	,17*	,14*
Эмоц. неустойчивость – устойчивость (С)	,20	,21	,21	,20	,16*	,18*
Уверенность в себе – тревожность (О)	,14*	,24	,18*	,12*	,13*	,18*
Расслабленность – Напряженность (Q4)	,17*	,20	,22	,18*	,16*	,17*

*Примечание.* знаком «\*» в таблице 1 помечены значения, указывающие на близкое к нормальному распределение интервальных величин.

Как следует из приведённых в таблице 1 данных, более чем в половине случаев (34 из 54 проверок) наблюдается распределение, не отличающееся от нормального, и ещё в 5 случаях – близко к нормальному. На основании расчётов было принято решение о применении непараметрической статистики для дальнейшей статистической обработки данных.

Таблица 2 отражает средние значения по диагностируемым показателям для контрольной и экспериментальной групп на трёх диагностических срезах.

**Таблица 2.** Средние значения исследуемых показателей (в баллах)

Показатель	Контр. группа			Экспер. группа		
	1 д. срез	2 д. срез	3 д. срез	1 д. срез	2 д. срез	3 д. срез
Тревожность ситуативная (С1)	19,1	29,6	28,8	19,4	20,2	19,2
Тревожность личностная (ЛТ)	33,6	42,8	43,2	33,8	33,6	33,3
Переживание психотравм. обстоятельств (Н1)	4,0	12,0	12,0	4,1	5,7	5,7
Тревога и депрессия (Н4)	1,9	6,9	7,6	2,0	2,4	2,2
Эмоциональный дефицит (И1)	6,2	10,0	11,0	6,4	6,1	6,7

Эмоциональная отстраненность (И2)	8,3	12,0	13,0	8,2	7,9	8,1
Эмоц. неустойчивость – устойчивость (С)	8,1	8,1	7,6	8,1	8,3	7,9
Уверенность в себе – тревожность (О)	4,7	5,3	6,1	4,7	4,3	4,9
Расслабленность – Напряженность (Q4)	3,4	4,6	4,8	3,3	3,7	4,1

Средние значения показателей в контрольной и экспериментальной группе сравнивались на каждом из трёх этапов исследования с помощью D-критерия Коэна с целью оценки как фоновых различий, так и различий, обуславливаемых экспериментальным воздействием, и наблюдаемых как до отправки в командировку, так и по её итогам. Результаты статистического сравнения отражены в таблице 3.

**Таблица 3.** Значения D-критерия Коэна

	СТ	ЛТ	Н1	Н4	И1	И2	С	О	Q4
КЭД1	0,04	0,02	0,03	0,03	0,03	0,02	0,01	0,02	0,02
КЭД2	0,85**	1,04**	0,73*	0,76*	0,61*	0,69*	0,13	0,46	0,38
КЭД3	0,97**	1,16**	0,91**	0,93**	0,66*	0,73*	0,19	0,61*	0,29

Наименования столбцов соответствуют диагностируемым показателям, приведённым в таблице 1. Строки КЭД1, КЭД2, КЭД3 содержат данные статистического сопоставления средних значений, полученных на контрольной и экспериментальной группах методом D-критерия Коэна на первом, втором и третьем диагностическом срезе соответственно. Данные округлены до второго знака после запятой.

Как следует из приведённых данных, на первом этапе исследования (по завершению распределения по группам и до начала подготовки к отправке в зону экстремальных условий деятельности) между контрольной и экспериментальной группами испытуемых не наблюдается различий, обусловленных возможным влиянием Хоторнского эффекта, что позволяет добиться приемлемой чистоты оценки результатов воздействия.

На втором диагностическом срезе, вследствие увеличения значений по изучаемым показателям, были выявлены значимые различия между испытуемыми контрольной и экспериментальной выборками по таким показателям, как «Тревожность Ситуативная», «Тревожность Личностная», «Переживание психотравмирующих обстоятельств», «Тревога и депрессия», «Эмоциональный дефицит» и «Эмоциональная отстранённость». Во всех случаях эффект объясняется ростом

выраженности перечисленных признаков у испытуемых контрольной группы. Данный факт позволяет утверждать, что расширенная программа подготовки дает возможность сгладить рост тревожных ожиданий, а также обеспечить эмоциональную поддержку испытуемых экспериментальной группы.

Третий диагностический срез, осуществлённый после возвращения испытуемых из командировки, показал закрепление тенденции: увеличилось различие по показателям «Переживание психотравмирующих обстоятельств», «Тревога и депрессия», а также возникло различие по показателю «Уверенность—Тревожность». Наблюдаемые у испытуемых экспериментальной группы эффекты, состоящие в сниженных по сравнению с контрольной группой приростах показателей стресса и его последствий для личностных особенностей, свидетельствуют о том, что расширенная психологическая подготовка позволила добиться большей устойчивости психики субъектов деятельности в экстремальных и опасных для жизни условиях и снизила потенциально разрушительное воздействие стресса на личность.

Кроме анализа средних значений и их динамики был осуществлён корреляционный анализ, а также анализ корреляционных структур. Целью анализа было установление различий в степени согласованности показателей психоэмоционального напряжения на различных этапах погруженности в экстремальные условия деятельности. Результаты сопоставительного анализа корреляционных матриц приведены в таблице 4.

**Таблица 4.** Количественные характеристики корреляционных плеев

	К1	Э1	К2	Э2	К3	Э3
Связей	11	11	12	8	13	7
Связанных показателей	8	8	9	7	9	7
Системообразующий показатель	СТ	СТ	Н1	СТ	Н1	СТ
– связей с СО	5	5	5	4	6	4

На представленной таблице 4 литерами К, Э с цифровым кодом представлены результаты контрольной и экспериментальной групп испытуемых на первом, втором и третьем диагностическом этапе исследования. СТ – Ситуативная тревожность, Н1 – Переживание психотравмирующих обстоятельств.

Анализ корреляционных структур показывает, что динамика плотности связей показателей стресса в контрольной группе однозначным

образом свидетельствует о повышении согласованности отдельных симптомов, что, в свою очередь, указывает на формирование интегрального симптомокомплекса, создающего риск необратимых изменений в психике субъектов деятельности. Более того, наблюдается изменение системообразующего элемента корреляционной структуры.

В то же время корреляционные структуры экспериментальной группы остаются относительно неизменными на различных этапах исследования, что свидетельствует об устойчивости системы связей показателей психоэмоционального состояния как при прохождении подготовки по мере приближения к отправке в зону с особыми условиями деятельности, так и после возвращения из ситуации деятельности в опасных для жизни условиях.

Таким образом, анализ эмпирических данных позволил доказать различный характер динамики измеряемых показателей в контрольной и экспериментальной группах испытуемых, свидетельствующий об эффективности расширенной программы психологической профилактики профессионального стресса в экстремальных условиях деятельности.

### **Обсуждение**

Полученные в исследовании результаты уместно соотносить с результативностью аналогичных попыток профилактического влияния на стресс, дистресс, тревогу и когнитивные функции у лиц, вовлечённых в деятельность, предполагающую риск для жизни и здоровья субъекта.

Непосредственными аналогами, с точки зрения контингента и цели подготовки, являются исследования А. Хассан и его коллег (Hassan et al., 2010), посвященные попытке адаптации стандартных методов поддержания психического здоровья офисных работников к психологическому сопровождению боевого персонала во время войны в Ираке. Описанная технология имеет мало общего с профилактикой, речь идёт скорее о когнитивно-поведенческой терапии с функцией психологического сопровождения деятельности. Результаты, полученные авторами, весьма ограничены.

Исследование Е.А. Чернявского с коллегами (Чернявский и др., 2022) сфокусировано преимущественно на использовании аппаратно-программных систем с биологической обратной связью для формирования стрессоустойчивости. Несмотря на безусловную прогрессивность такого подхода, его эффективность ограничена с точки зрения доступности для проходящего подготовку и имеющего соответствующее оборудование персонала.

В числе прочих исследований, посвящённых профилактике дистресса, можно привести и работу М. Мисслер и её коллег (Missler et al., 2021), предпринявшей попытку обобщения исследований, связанных с дистрессом у беременных женщин. Достоинством данного исследования является формирование сводной таблицы с оценкой сравнительной эффективности различных стратегий профилактики дистресса, которые при некоторой доработке могут применяться и для иных типов контингента.

Сходный принцип работы, вплоть до процедуры, был применён в исследовании А.М. Собченко (Собченко, 2019), посвящённом профилактике дистресса у пилотов гражданской авиации, однако в силу крайне скупого описания процедуры воздействия затруднительно судить о содержании инструментов психопрофилактической работы. Автор упоминает только об аутогенной тренировке как основном методе воздействия, указывая на некие психологические и психофизиологические воздействия в качестве вспомогательных. Тренировки когнитивных и коммуникативных компонентов психики субъекта деятельности очевидным образом им не представлены.

Ни в одном из приведённых исследований не сформулировано однозначным образом одновременное формирование навыков регуляции психических состояний, эффективной экстренной коммуникации и предвосхищения логики действий оппонента как дополнительной переменной, оказывающей положительное влияние на результативность профилактических мероприятий. На основании вышесказанного, уместно говорить о ценности проведённого исследования для психологической науки и практики.

## **Выводы**

Подводя итог проведённому исследованию, следует отметить, что проблематика психологической готовности субъектов к экстремальным условиям деятельности, в том числе в боевой обстановке, остаётся одной из наиболее актуальных проблем современной психологии. Осуществление расширенной программы психологической подготовки, сопровождения и реабилитации позволит минимизировать деструктивное влияние боевого стресса на психологическую устойчивость участников боевых действий в зоне военного конфликта. Сочетание навыков самоуправления психическим состоянием, эффективной коммуникации и антиципационной состоятельности позволяет добиться приемлемых результатов в части сохранения психического здоровья военнослужащих.

### Благодарность

Исследование выполнено при финансовой поддержке Российского научного фонда в рамках научного проекта № 23-18-00232, <https://rscf.ru/project/23-18-00232>

### Литература

- Айвазян, Т.А., Зайцев, В.П. Аутогенная тренировка в психокоррекции больших хроническими соматическими заболеваниями: эффективность и ее предикторы // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры. 2018. Т. 95. № 3. С. 11–15. <https://doi.org/10.17116/kurort201895311>
- Бодров, В.А. Мозг и психологические особенности профессиональной деятельности по управлению сложной техникой // Актуальные проблемы психологии труда, инженерной психологии и эргономики. М.: Институт психологии РАН, 2021. С. 17–56. <https://doi.org/10.38098/ergo.2021>
- Бойко, В.В. Психоэнергетика. СПб: Питер, 2010.
- Васок, А.Г. Социально-психологическое сопровождение процесса адаптации военнослужащих // Самарский научный вестник. 2021. Т. 10. № 2. С. 234–237. <https://doi.org/10.17816/snvn2021102302>
- Гаврилов, В. Эволюция взглядов экспертов США и Великобритании на проведение миротворческих операций // Зарубежное военное обозрение. 2002. № 8. С. 2–11.
- Караяни, А.Г., Волобуева, Ю.М. Военная психология как область специального научного знания и практики // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. 2007. № 4. С. 20–33.
- Коноплева, И.Н. Калягин, Ю.С. Саморегуляция психических состояний как элемент психологической готовности к деятельности в экстремальных условиях // Психология и право. 2011. № 4. С. 99–109.
- Лобзин, В.С., Решетников, М.М. Аутогенная тренировка: Справ. пособие для врачей. Ленинград: Медицина, 1986.
- Мещеряков, С.А. Факторы, воздействующие на психику военнослужащих. Банк приемов психологической подготовки и их классификация // Актуальные проблемы гуманитарных и социально-экономических наук. 2016. Т. 10. № 3–2. С. 25–30.
- Смирнова, Я.К., Макашова, А.В., Харитоновна, М.А. Способность дошкольников использовать представления о знаниях другого человека и способах его изменения // Клиническая и специальная психология. 2019. Т. 8. № 2. С. 105–123. DOI 10.17759/cpse.2019080206
- Собченко, А.М. Определение эффективности психологических технологий тренинга в предупреждении и преодолении психологического

- стресса у пилотов // Национальный психологический журнал. 2019. № 19(1). С. 144–157. <https://doi.org/10.11621/npj.2024.0110>
- Соловьев, И.В. Психологическая адаптация военнослужащих внутренних войск МВД России к служебно-боевой деятельности в условиях вооруженного конфликта. Дис. ... канд. психол. наук. Москва, 1999.
- Спирин, А.В., Перевозкина, Ю.М., Федоришин, М.И. Критерии эффективности коллективных ментальных моделей // Методология современной психологии. 2023. № 17. С. 290–294.
- Суханов, Д.Г., Гребенюк, С.В., Кузнецова, А.В. Формирование психологической готовности военнослужащих внутренних войск к действиям в экстремальных ситуациях методом и упражнениями аутогенной тренировки // Вопросы психологии экстремальных ситуаций. 2015. № 1. С. 21–27.
- Федоришина, А.М., Перевозкина, Ю.М., Федоришин, М.И. Особенности когнитивных гетеро процессов курсантов в зависимости от коннотации индивидуальных ментальных моделей // Ярославский психологический вестник. 2022. № 1(52). С. 71–75.
- Ханин, Ю.Л. Краткое руководство к применению шкалы реактивной и личностной тревожности Спилберга. Л.: ЛНИИФК, 1976.
- Чернявский, Е.А., Зеленина, Н.В., Юсупов, В.В., Григоров, А.В. Использование современных психофизиологических аппаратно-программных комплексов в прогнозировании устойчивости к боевому стрессу // Известия Российской Военно-медицинской академии. 2022. Т.41. № 3. С. 277–282. <https://doi.org/10.17816/rmmar83952>
- Adler, A., & Gutierrez, I. Acute Stress Reaction in Combat: Emerging Evidence and Peer-Based Interventions // Current Psychiatry Reports. 2022. Vol. 24. No. 4. P. 277–284. <https://doi.org/10.1007/s11920-022-01335-2>
- Akhmetzyanova, A.I. The Theoretical Analysis of the Phenomenon of Anticipation in Psychology // International Journal of Environmental and Science Education. 2016. Vol. 11. No. 7. P. 1559–1570. <https://doi.org/10.12973/ijese.2016.359a>
- Andreeva, O., Karasaeva, L., Shkurko, M. et al. Questions of medical and social examination and rehabilitation of disabled people with the consequences of military trauma // Bulletin of the Russian Military Medical Academy. 2018. Vol. 20. No. 3. P. 199–202. <https://doi.org/10.17816/brmma12354>
- Baboş, A., Iacob, C.-G., Ene, C. Use of Forecasting Systems in the Military Decision Making Process // Land Forces Academy Review. 2023. Vol. 27. No. 4. P. 316–322. <https://doi.org/10.2478/raft-2022-0040>
- Bekesiene, S., Smaliukienė, R., Kanapeckaitė, R. The Relationship between Psychological Hardiness and Military Performance by Reservists: A Moderation Effect of Perceived Stress and Resilience // Healthcare. 2023. Vol. 11. No. 19. P. 1224. <https://doi.org/10.3390/healthcare11091224>



- Beliveau, P., Boulos, D., Zamorski, M. Contribution of mental and physical disorders to disability in military personnel // *Occupational medicine (England)*. 2018. Vol. 68. No. 5. P. 332–339. <https://doi.org/10.1093/ocmed/kqy066>
- Bowles, S.V., & Bartone, P.T. (Eds.). *Handbook of Military Psychology: Clinical and Organizational Practice*. New York: Springer, 2017. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-66192-6>
- Breznoscakova, D., Kovanicova, M., Sedlakova, E. et al. Autogenic Training in Mental Disorders: What Can We Expect? // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2023. Vol. 20. No. 5. P. 4344. <https://doi.org/10.3390/ijerph20054344>
- Campbell-Sills, L., Papini, S., Norman, S. et al. Associations of polygenic risk scores with posttraumatic stress symptom trajectories following combat deployment // *Psychological medicine*. 2023. Vol. 53. P. 6743–6742. <https://doi.org/10.1017/S0033291723000211>
- Caponnetto, P., Magro, R., Inguscio, L. et al. Quality of life, work motivation, burn-out and stress perceptions benefits of a stress management program by autogenic training for emergency room staff: A pilot study // *Mental Illness*. 2019. Vol. 10. No. 2. P. 7913. <https://doi.org/10.4081/mi.2018.7913>
- Cegnar, T., Boogaard, H., Finklele, K. et al. Toward effective communication of agrometeorological services // *Advances in Science and Research*. 2023. No. 20. P. 9–16. <https://doi.org/10.5194/asr-20-9-2023>
- Deahl, M., Srinivasan, M., Jones, N. et al. Preventing psychological trauma in soldiers: The role of operational stress training and psychological debriefing // *British Journal of Medical Psychology*. 2000. Vol. 73. No. 1. P. 77–85. <https://doi.org/10.1348/000711200160318>
- Easterbrook, B., Plouffe, R., Houle, S. et al. Moral injury associated with increased odds of past-year mental health disorders: a Canadian Armed Forces examination // *European journal of psychotraumatology*. 2023. Vol. 14. P. 2192. <https://doi.org/10.1080/20008066.2023.2192622>
- Finnegan, A., & Randles, R. Prevalence of common mental health disorders in military veterans: using primary healthcare data // *BMJ Military Health*. 2022. Vol. 169. No. 6. P. 523–528. <https://doi.org/10.1136/bmj-military-2021-002045>
- Gredin, V., Broadbent, D., Thomas, J. et al. The role of action tendencies in expert anticipation // *Asian Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2023. Vol. 3. No. 1. P. 30–38. <https://doi.org/10.1016/j.ajsep.2023.02.001>
- Guo, R., Sun, M., Zhang, C. et al. The Role of Military Training in Improving Psychological Resilience and Reducing Depression Among College Freshmen // *Frontiers in Psychiatry*. 2021. Vol. 17. No. 12. P. 6413. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.641396>

- Hare, J., Sternberg, K., DiNitto, D. et al. Moderators of the Relationship Between Combat Experiences and Alcohol Use in Active-Duty U.S. Military Personnel 2001–2021. The University of Texas at Austin, 2022. <https://doi.org/10.26153/tsw/42243>
- Hassan, A.M., Jackson, R.J., Lindsay, D.R. et al. Combat Stress Control and Prevention: What Can Be Learned from an Application of Workplace Behavioral Health in a Deployed Combat Environment? // *Journal of Workplace Behavioral Health*. 2010. Vol. 25. No. 3. P. 169–180. <https://doi.org/10.1080/15555240.2010.496315>
- Jojić, B., & Leposavić, L. Autogenic training as a therapy for adjustment disorder in adolescents // *Srpski arhiv za celokupno lekarstvo (Serbian)*. 2005. Vol. 133. No. 9. P. 424–428. <https://doi.org/10.2298/SARH0510424J>
- Jose, J.M., Thomas, F., Ashith, C. et al. War-related news and impact on mental health: a review // *International Journal of Creative Research Thoughts*. 2021. Vol. 9. No. 9. P. 195–197.
- Kartasheva, M., Prokhorov, A., Chernov, A. et al. Mental regulation of students' psychological states // *European Psychiatry*. 2022. Vol. 65. P. 627–628. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2022.1608>
- Keane, T.M., Fairbank, J.A., Caddell, J.M. et al. Clinical evaluation of a measure to assess combat exposure // *Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1989. Vol. 1. No. 1. P. 53–55.
- Kohlert, A., Wick, K., Rosendahl, J. Autogenic Training for Reducing Chronic Pain: A Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials // *International Journal of Behavioral Medicine*. 2021. Vol. 29. No. 5. P. 531–542. <https://doi.org/10.1007/s12529-021-10038-6>
- Kostikova, L., Shevchenko, B., Chernyavskaya, E. Language Training of Military Specialists in the Context of Professional Communication. Scientific Research and Development // *Modern Communication Studies*. 2023. Vol. 12. No. 1. P. 53–59. <https://doi.org/10.12737/2587-9103-2023-12-1-53-59>
- Krawczyk, P., & Bodasiński, S. Psychomotor Abilities as Predictors of Actions of Handball Goalkeepers During Saves // *Polish Journal of Sport and Tourism*. 2022. Vol. 29. No. 3. P. 15–22. <https://doi.org/10.2478/pjst-2022-0016>
- Lazarus R, Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer, 1984.
- Lubis, A., Nasution, H., Zulfendri, Z. et al. Obstacle and Supporting Factors Analysis of the Medical Therapeutic Communication Effectiveness at Medan City Hospitals // *Natural Volatiles & Essential Oils*. 2021. Vol. 8. No. 5. P. 3803–3827.

- Mendelevich, V. Anticipation training in psychological rehabilitation of oncologic patients // *Neurology Bulletin*. 1994. Vol. 26. P. 41–44. <https://doi.org/10.17816/nb107018>
- Missler, M., Donker, T., Beijers, R. et al. Universal prevention of distress aimed at pregnant women: a systematic review and meta-analysis of psychological interventions // *BMC Pregnancy and Childbirth*. 2021. Vol. 21. No. 1. P. 276. <https://doi.org/10.1186/s12884-021-03752-2>
- Muller, S., Gurisik, Y., Hecimovich, M. et al. Individual Differences in Short-Term Anticipation Training for High-Speed Interceptive Skill // *Journal of Motor Learning and Development*. 2017. Vol. 5. No. 1. P. 160–176. <https://doi.org/10.1123/jmld.2016-0029>
- Neubauer, A., Smyth, J., Sliwinski, M. When You See It Coming: Stressor Anticipation Modulates Stress Effects on Negative Affect // *Emotion*. 2018. Vol. 18. No. 3. P. 342–354. <https://doi.org/10.1037/emo0000381>
- Prykhodko, I., Lyman, A., Matsehora, Y. et al. The Psychological Readiness Model of Military Personnel to Take Risks during a Combat Deployment // *Brain Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 2021. Vol. 12. No. 3. P. 64–78. <https://doi.org/10.18662/brain/12.3/220>
- Rewar, S. Diagnosis, Prevention & Treatment of PTSD // *Indian Journal of Research in Pharmacy and Biotechnology*. 2015. Vol. 3. No. 6. P. 134–139.
- Rusalkina, L., Grigoriev, E. The linguistic and communicative aspect of the professional communication of doctors // *Journal of Education, Health and Sport*. 2023. Vol. 13. No. 3. P. 404–409. <https://doi.org/10.12775/JEHS.2023.13.03.050>
- Scherbakova, T., Misirov, D., Akopyan, M. et al. Professional online communication of a student in conditions of sustainable development of social systems // *E3S Web of Conferences*. 2023. Vol. 371. No. 75. P. 371. <https://doi.org/10.1051/e3sconf/202337101071>
- Sharpley, J., Fear, N., Greenberg, N. et al. Pre-deployment stress briefing: Does it have an effect? // *Occupational Medicine*. Vol. 58. No. 1. P. 30–34. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqm118>
- Shinozaki, M., Kanazawa, M., Kano, M. et al. Effect of Autogenic Training on General Improvement in Patients with Irritable Bowel Syndrome: A Randomized Controlled Trial // *Applied Psychophysiology and Biofeedback*. 2010. Vol. 35. No. 3. P. 189–198. <https://doi.org/10.1007/s10484-009-9125-y>
- Singh, V., Premavathy, R. Assess the effectiveness of autogenic training exercise on stress among cancer patients // *International Journal of Community Medicine and Public Health*. 2022. Vol. 9. No. 7. P. 2970. <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20221768>

- Solomon, Z., Avitzur, E., Mikulincer, M. Coping Resources and Social Functioning Following Combat Stress Reaction: A Longitudinal Study // *Journal of Social and Clinical Psychology*. 1989. Vol. 8. No. 1. P. 87–96. <https://doi.org/10.1521/jscp.1989.8.1.87>
- Staller, M., Koerner, S., Heil, V. et al. Police recruits' wants and needs in police training in Germany // *Security Journal*. 2022. No. 36. P. 249–271. <https://doi.org/10.1057/s41284-022-00338-1>
- Sutrisno, S., & Nursalam The Effect of Benson and Autogenic Relaxation Therapy on Sleep Quality, Blood Pressure and Anxiety of Hypertension Patients // *Journal of Nursing Practice*. 2022. Vol. 6. No. 2. P. 214–220. <https://doi.org/10.30994/jnp.v6i2.379>
- Taylor, M., Rolo, C., Stump, J. et al. Psychological Strategies During Military Training Are Linked to Resilience in US Navy Explosive Ordnance Disposal Operators // *Journal of Special Operations Medicine*. 2018. Vol. 19. No. 1. P. 61–65. <https://doi.org/10.55460/JAEQ-3MJZ>
- Timutsa, D., & Mendelevich, V. Peculiarities of personality adaption to psychological traumas in neurotic disorders // *Journal of Population Therapeutics and Clinical Pharmacology*. 2022. Vol. 29. No. 3. P. e80–e86. <https://doi.org/10.47750/jptcp.2022.942>
- Trautmann, S., Trautman Goodwin, L., Höfler, M. et al. Prevalence and severity of mental disorders in military personnel: a standardized comparison with civilians // *Epidemiology and Psychiatric Sciences*. 2017. Vol. 26. No. 2. P. 199–208. <https://doi.org/10.1017/S204579601600024X>
- Unverricht, J., Samuel, S., Yamani, Y. Latent Hazard Anticipation in Young Drivers: Review and Meta-Analysis of Training Studies // *Transportation Research Record: Journal of the Transportation Research Board*. 2018. Vol. 2672. No. 33. P. 11–19. <https://doi.org/10.1177/0361198118768530>
- Utami, A., Hamdani, W., Annas, F. Corporate Crisis Communication Strategy of HENKEL Indonesia in Facing the Covid-19 Pandemic // *International Journal of Management, Entrepreneurship, Social Science and Humanities*. 2022. Vol. 5. No. 2. P. 165–180. <https://doi.org/10.31098/ijmesh.v5i2.791>
- Vaisman-Tzachor, R. Positive impact of prior military combat exposure on Terrorism Prevention work: Inoculation to stress // *International Journal of Stress Management*. 1997. Vol. 4. P. 29–45. <https://doi.org/10.1007/BF02766071>
- Voronov, I. Theoretical aspects of anticipation and prevention of errors in decision-making by using the means of psycho-technology “The Pulsar” // *Norwegian Journal of Development of the International Science*. 2018. Vol. 4. No. 1. P.46–50.
- Zhang, Z., Piras, A., Chen, C. et al. A comparison of perceptual anticipation in combat sports between experts and non-experts: A systematic review

and meta-analysis // *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.961960>

Zhao, J., Gu, Q., Zhao, S. et al. Effects of video-based training on anticipation and decision-making in football players: A systematic review // *Frontiers in Human Neuroscience*. 2022. Vol. 16. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2022.945067>

### Сведения об авторах

*Алексей М. Шевцов*, кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии, Казанский (Приволжский) федеральный университет, Казань, Россия; 420008, Россия, Республика Татарстан, Казань, ул. Кремлевская, д. 18, корп. 1; [aldarkwing@yandex.ru](mailto:aldarkwing@yandex.ru), <http://orcid.org/0000-0003-4255-8443>

*Марк Г. Юсупов*, кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии, Казанский (Приволжский) федеральный университет, Казань, Россия; 420008, Россия, Республика Татарстан, Казань, ул. Кремлевская, д. 18, корп. 1; [yusmark@yandex.ru](mailto:yusmark@yandex.ru), <http://orcid.org/0000-0001-9618-223X>

Shevtsov A.M., Yusupov M.G.

Preventing distress among combatants  
through training in mental regulation skills

*Kazan (Volga Region) Federal University, Kazan, Russia*

The article is devoted to studying the effectiveness of training law enforcement officers in the skills of managing mental states and mental processes in difficult conditions from the point of view of reducing the level of distress. The study was structured according to an experimental design with three diagnostic sections: upon admission to training, before deployment, and after the trip. The study involved 96 police officers, divided into control (49 people) and experimental (47 people) samples. Diagnosis was carried out using the following methods: “Diagnostics of situational and personal anxiety” (Ch.D. Spielberger, V.L. Khanin), “Diagnostics of emotional burnout” (V.V. Boyko) and “Methodology for assessing adaptive abilities” (I.V. Solovyov). The intervention for the experimental group consisted of supplementing standard psychological preparation for activities in dangerous conditions with game exercises to develop skills for self-management of mental state, as well as verbal communication under conditions of time pressure and predicting the actions of an opponent. Statistical processing was carried out using the SPSS 23.0 package; it included the calculation of descriptive statistics (in particular, means) and

correlation analysis, as well as the calculation of Cohen's *d* in order to assess the effect of the experimental intervention. Analysis of average values showed differences in the dynamics of the studied indicators in the control and experimental groups. A comparison of correlation structures showed that in the experimental group, unlike the control group, the symptom of post-traumatic stress disorder (PTSD) did not arise. The results obtained allow us to conclude that extended psychological training has a positive impact on the mental stability of military personnel to professional stress in combat conditions.

*Key words:* professional stress, distress, self-management of mental state, prevention, training

*For citation:* Shevtsov, A.M., Yusupov, M.G. (2024). Preventing distress among combatants through training in mental regulation skills. *New Psychological Research*, No. 2, 132–159. DOI: 10.51217/npsyresearch\_2024\_04\_02\_07

### Acknowledgement

The study was carried out with financial support from the Russian Science Foundation within the framework of scientific project No. 23-18-00232, <https://rscf.ru/project/23-18-00232>

### References

- Adler, A., Gutierrez, I. (2022). Acute stress reaction in combat: Emerging evidence and peer-based interventions. *Current Psychiatry Reports*, 24(4), 277–284. <https://doi.org/10.1007/s11920-022-01335-2>
- Akhmetzyanova, A.I. (2016). The theoretical analysis of the phenomenon of anticipation in psychology. *International Journal of Environmental and Science Education*, 11(7), 1559–1570. <https://doi.org/10.12973/ijese.2016.359a>
- Andreeva, O., Karasaeva, L., Shkurko, M., Shakhshuryan, S.B. (2018). Questions of medical and social examination and rehabilitation of disabled people with the consequences of military trauma. *Bulletin of the Russian Military Medical Academy*, 20(3), 199–202. <https://doi.org/10.17816/brmma12354>
- Ayvazyan, T.A., Zaitsev, V.P. (2018). Autogenic training in psychocorrection of patients with chronic somatic diseases: effectiveness and its predictors. *Voprosy kurortologii, fizioterapii i lechebnoy fizicheskoy kul'tury*, 95(3), 11–15. <https://doi.org/10.17116/kurort201895311>
- Baboş, A., Iacob, C.-G., Ene, C. (2023). Use of forecasting systems in the military decision-making process. *Land Forces Academy Review*, 27(4), 316–322. <https://doi.org/10.2478/raft-2022-0040>
- Bekesiene, S., Smaliukienė, R., Kanapeckaitė, R. (2023). The relationship between psychological hardness and military performance by reservists: A moderation effect of perceived stress and resilience. *Healthcare*, 11(19), 1224. <https://doi.org/10.3390/healthcare11091224>

- Beliveau, P., Boulos, D., Zamorski, M. (2018). Contribution of mental and physical disorders to disability in military personnel. *Occupational Medicine (England)*, 68(5), 332–339. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqy066>
- Bodrov, V.A. (2021). Brain and psychological features of professional activity in managing complex equipment. In V.A. Bodrov (Ed.), *Current problems of labor psychology, engineering psychology and ergonomics* (pp. 17–56). Moscow: Institut psikhologii RAN. <https://doi.org/10.38098/ergo.2021>
- Bowles, S.V., & Bartone, P.T. (Eds.). (2017). *Handbook of military psychology: Clinical and organizational practice*. New York: Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-66192-6>
- Boyko, V.V. (2010). *Psychoenergy*. St. Petersburg: Piter.
- Breznoscakova, D., Kovanicova, M., Sedlakova, E., Pallayova, P. (2023). Autogenic training in mental disorders: What can we expect? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(5), 4344. <https://doi.org/10.3390/ijerph20054344>
- Campbell-Sills, L., Papini, S., Norman, S., Choi, K.W., He, F. (...) Stein, M.B. (2023). Associations of polygenic risk scores with posttraumatic stress symptom trajectories following combat deployment. *Psychological Medicine*, 53, 6743–6742. <https://doi.org/10.1017/s0033291723000211>
- Caponnetto, P., Magro, R., Inguscio, L., Cannella, M.C. (2019). Quality of life, work motivation, burn-out and stress perceptions benefits of a stress management program by autogenic training for emergency room staff: a pilot study. *Mental Illness*, 10(2), 7913. <https://doi.org/10.4081/mi.2018.7913>
- Cegnar, T., Boogaard, H., Finkle, K., Lalic, B., Raymondet, J. (...) Tarchiani, V. (2023). Toward effective communication of agrometeorological services. *Advances in Science and Research*, 20, 9–16. <https://doi.org/10.5194/asr-20-9-2023>
- Chernyavsky, E.A., Zelenina, N.V., Yusupov, V.V., Grigorov, A.V. (2022). The use of modern psychophysiological hardware and software systems in predicting resistance to combat stress. *Izvestiya Rossiyskoy Voenno-meditsinskoy akademii*, 41(3), 277–282. <https://doi.org/10.17816/rmmar83952>
- Deahl, M., Srinivasan, M., Jones, N., Thomas, J., Neblett, C., Jolly, A. (2000). Preventing psychological trauma in soldiers: the role of operational stress training and psychological debriefing. *British Journal of Medical Psychology*, 73(1), 77–85. <https://doi.org/10.1348/000711200160318>
- Easterbrook, B., Plouffe, R., Houle, S., Liu, A., McKinnon, M.C. (...) Nazarov, A. (2023). Moral injury associated with increased odds of past-year mental health disorders: a Canadian armed forces examination. *European Journal of Psychotraumatology*, 14, 2192. <https://doi.org/10.1080/20008066.2023.2192622>

- Fedorishina, A.M., Perevozkina, Yu.M., Fedorishin, M.I. (2022). Features of cadets' cognitive heteroprocesses depending on the connotation of individual mental models. *Yaroslavskiy psikhologicheskiy vestnik*, 52(1), 71–75.
- Finnegan, A., Randles, R. (2022). Prevalence of common mental health disorders in military veterans: using primary healthcare data. *BMJ Military Health*, 169(6), 523–528. <https://doi.org/10.1136/bmjilitary-2021-002045>
- Gavrilov, V. (2002). Evolution of the views of US and British experts on peace-keeping operations. *Zarubezhnoye voyennoye obozreniye*, 8, 2–11.
- Gredin, V., Broadbent, D., Thomas, J., Williams, A.M. (2023). The role of action tendencies in expert anticipation. *Asian Journal of Sport and Exercise Psychology*, 3(1), 30–38. <https://doi.org/10.1016/j.ajsep.2023.02.001>
- Guo, R., Sun, M., Zhang, C., Fan, Z., Liu, Z., Tao H. (2021). The role of military training in improving psychological resilience and reducing depression among college freshmen. *Frontiers in Psychiatry*, 17(12), 6413. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.641396>
- Hare, J., Sternberg, K., Dinitto, D., Cole, A., Borah, E., Hawkins, L. (2022). *Moderators of the relationship between combat experiences and alcohol use in active-duty U.S. military personnel 2001–2021*. The University of Texas at Austin. <https://doi.org/10.26153/tsw/42243>
- Hassan, A.M., Jackson, R.J., Lindsay, D.R., Rank, M.G. (2010). Combat stress control and prevention: what can be learned from an application of workplace behavioral health in a deployed combat environment? *Journal of Workplace Behavioral Health*, 25(3), 169–180. <https://doi.org/10.1080/15555240.2010.496315>
- Jojić, B., Leposavić, L. (2005). Autogenic training as a therapy for adjustment disorder in adolescents. *Srpski Arhiv Za Celokupno Lekarstvo (Serbian)*, 133(9), 424–428. <https://doi.org/10.2298/sarh0510424j>
- Jose, J. M., Thomas, F., Ashith, C., Sreedevi, J. (2021). War-related news and impact on mental health: A review. *International Journal of Creative Research Thoughts*, 9(9), 195–197.
- Karayani, A.G., Volobueva, Yu.M. (2007). Military psychology as a field of special scientific knowledge and practice. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 14: Psikhologiya*, 4, 20–33.
- Kartasheva, M., Prokhorov, A., Chernov, A., Yusupov, M. (2022). Mental regulation of students' psychological states. *European Psychiatry*, 65, 627–628. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2022.1608>
- Keane, T. M., Fairbank, J. A., Caddell, J. M., Zimering, R.T., Taylor, K.L., Mora, C.A. (1989). Clinical evaluation of a measure to assess combat exposure. *Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1(1), 53–55.



- Khanin, Yu.L. (1976). *A short guide to using the Spielberg Reactive and Trait Anxiety Scale*. Leningrad: LNIIFK.
- Kohlert, A., Wick, K., Rosendahl, J. (2021). Autogenic training for reducing chronic pain: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *International Journal of Behavioral Medicine*, 29(5), 531–542. <https://doi.org/10.1007/s12529-021-10038-6>
- Konopleva, I.N. Kalyagin, Yu.S. (2011). Self-regulation of mental states as an element of psychological readiness for activity in extreme conditions. *Psikhologiya i parvo*, 4, 99–109.
- Kostikova, L., Shevchenko, B., Chernyavskaya, E. (2023). Language training of military specialists in the context of professional communication. *Modern Communication Studies*, 12(1), 53–59. <https://doi.org/10.12737/2587-9103-2023-12-1-53-59>
- Krawczyk, P., Bodasiński, S. (2022). Psychomotor abilities as predictors of actions of handball goalkeepers during saves. *Polish Journal of Sport and Tourism*, 29(3), 15–22. <https://doi.org/10.2478/pjst-2022-0016>
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lobzin, V.S., Reshetnikov, M.M. (1986). *Autogenic training: Manual for doctors*. Leningrad: Meditsina.
- Lubis, A., Nasution, H., Zulfendri, Z. (2021). Obstacle and supporting factors analysis of the medical therapeutic communication effectiveness at Medan city hospitals. *Natural Volatiles & Essential Oils*, 8(5), 3803–3827.
- Mendelevich, V. (1994). Anticipation training in psychologic rehabilitation of oncologic patients. *Neurology Bulletin*, 26, 41–44. <https://doi.org/10.17816/nb107018>
- Meshcheryakov, S.A. (2016). Factors affecting the psyche of military personnel. Bank of psychological training techniques and their classification. *Aktual'nyye problemy gumanitarnykh i sotsial'no-ekonomicheskikh nauk*, 10(3–2), 25–30.
- Missler, M., Donker, T., Beijers, R., Ciharova, M., Moyses, C. (...) van Straten, A. (2021). Universal prevention of distress aimed at pregnant women: A systematic review and meta-analysis of psychological interventions. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 21(1), 276. <https://doi.org/10.1186/s12884-021-03752-2>
- Muller, S., Gurisik, Y., Hecimovich, M., Harbaugh, A.G., Vallence, A.-M. (2017). Individual differences in short-term anticipation training for high-speed interceptive skill. *Journal of Motor Learning and Development*, 5(1), 160–176. <https://doi.org/10.1123/jmld.2016-0029>
- Neubauer, A., Smyth, J., Sliwinski, M. (2018). When you see it coming: Stressor anticipation modulates stress effects on negative affect. *Emotion*, 18(3), 342–354. <https://doi.org/10.1037/emo0000381>

- Prykhodko, I., Lyman, A., Matsehora, Y., Yurieva, N., Balabanova, L. (...) Morkvin, D. (2021). The psychological readiness model of military personnel to take risks during a combat deployment. *Brain Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 12(3), 64–78. <https://doi.org/10.18662/brain/12.3/220>
- Rewar, S. (2015). Diagnosis, prevention & treatment of PTSD. *Indian Journal of Research in Pharmacy and Biotechnology*, 3(6), 134–139.
- Rusalkina, L., Grigoriev, E. (2023). The linguistic and communicative aspect of the professional communication of doctors. *Journal of Education, Health and Sport*, 13(3), 404–409. <https://doi.org/10.12775/jehs.2023.13.03.050>
- Scherbakova, T., Misirov, D., Akopyan, M., Ogannisyan, L., Abacharayeva, M. (2023). Professional online communication of a student in conditions of sustainable development of social systems. *E3S Web of Conferences*, 371(75), 371. <https://doi.org/10.1051/e3sconf/202337101071>
- Sharpley, J., Fear, N., Greenberg, N., Jones, M., Wessely, S. (2008). Pre-deployment stress briefing: Does it have an effect? *Occupational Medicine*, 58(1), 30–34. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqm118>
- Shinozaki, M., Kanazawa, M., Kano, M., Endo, Y., Nakaya, N., Hongo, M., Fukudo, S. (2010). Effect of autogenic training on general improvement in patients with irritable bowel syndrome: A randomized controlled trial. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 35(3), 189–198. <https://doi.org/10.1007/s10484-009-9125-y>
- Singh, V., Premavathy, R. (2022). Assess the effectiveness of autogenic training exercise on stress among cancer patients. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 9(7), 2970. <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20221768>
- Smirnova, Y.K., Makashova, A.V., Kharitonova, M.A. (2019). The ability of preschool children to use ideas about the knowledge of another person and ways of changing it. *Klinicheskaya i spetsial'naya psikhologiya*, 8(2), 105–123. DOI 10.17759/cpse.2019080206
- Sobchenko, A.M. (2019). Determining the effectiveness of psychological training technologies in preventing and overcoming psychological stress in pilots. *Natsional'nyy psikhologicheskii zhurnal*, 19(1), 144–157. <https://doi.org/10.11621/npj.2024.0110>
- Solomon, Z., Avitzur, E., Mikulincer, M. (1989). Coping resources and social functioning following combat stress reaction: A longitudinal study. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 8(1), 87–96. <https://doi.org/10.1521/jscp.1989.8.1.87>
- Soloviev, I.V. (1999). *Psychological adaptation of military personnel of the internal troops of the Ministry of Internal Affairs of Russia to service and combat activities in conditions of armed conflict* (Doctoral dissertation). Moscow.

- Spirin, A.V., Perevozkina, Yu.M., Fedorishin, M.I. (2023). Criteria for the effectiveness of collective mental models. *Metodologiya sovremennoy psikhologii*, 17, 290–294.
- Staller, M., Koerner, S., Heil, V., Abraham, A., Poolton, J. (2022). Police recruits' wants and needs in police training in Germany. *Security Journal*, 36, 249–271. <https://doi.org/10.1057/s41284-022-00338-1>
- Sukhanov, D.G., Grebenyuk, S.V., Kuznetsova, A.V. (2015). Formation of psychological readiness of military personnel of internal troops for actions in extreme situations by the method and exercises of autogenic training. *Voprosy psikhologii ekstremal'nykh situatsiy*, 1, 21–27.
- Sutrisno, S., Nursalam (2022). The effect of Benson and autogenic relaxation therapy on sleep quality, blood pressure and anxiety of hypertension patients. *Journal of Nursing Practice*, 6(2), 214–220. <https://doi.org/10.30994/jnp.v6i2.379>
- Taylor, M., Rolo, C., Stump, J., Mayo, J., Hernandez, L.M., Gould, D.R. (2018). Psychological strategies during military training are linked to resilience in US Navy explosive ordnance disposal operators. *Journal of Special Operations Medicine*, 19(1), 61–65. <https://doi.org/10.55460/jaeq-3mjz>
- Timutsa, D., Mendelevich, V. (2022). Peculiarities of personality adaption to psychological traumas in neurotic disorders. *Journal of Population Therapeutics and Clinical Pharmacology*, 29(3), e80–e86. <https://doi.org/10.47750/jptcp.2022.942>
- Trautmann, S., Trautman Goodwin, L., Höfler, M., Jacobi, F., Strehle, J., Zimmermann, P., Wittchen, H.-U. (2017). Prevalence and severity of mental disorders in military personnel: a standardized comparison with civilians. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 26(2), 199–208. <https://doi.org/10.1017/S204579601600024X>
- Unverricht, J., Samuel, S., Yamani, Y. (2018). Latent Hazard Anticipation in Young Drivers: Review and Meta-Analysis of Training Studies. *Transportation Research Record: Journal of the Transportation Research Board*, 2672(33), 11–19. <https://doi.org/10.1177/0361198118768530>
- Utami, A., Hamdani, W., Annas, F. (2022). Corporate Crisis Communication Strategy of HENKEL Indonesia in Facing the Covid-19 Pandemic. *International Journal of Management, Entrepreneurship, Social Science and Humanities*, 5(2), 165–180. <https://doi.org/10.31098/ijmesh.v5i2.791>
- Vaisman-Tzachor, R. (1997). Positive impact of prior military combat exposure on Terrorism Prevention work: Inoculation to stress. *International Journal of Stress Management*, 4, 29–45. <https://doi.org/10.1007/BF02766071>
- Vasyuk, A.G. (2021). Social and psychological support for the process of adaptation of military personnel. *Samarskiy nauchnyy vestnik*, 10(2), 234–237. <https://doi.org/10.17816/snv2021102302>

- Voronov, I. (2018). Theoretical aspects of anticipation and prevention of errors in decision-making by using the means of psycho-technology “The Pulsar”. *Norwegian Journal of Development of the International Science*, 4(1), 46–50.
- Zhang, Z., Piras, A., Chen, C., Kong, B., Wang, D. (2022). A comparison of perceptual anticipation in combat sports between experts and non-experts: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.961960>
- Zhao, J., Gu, Q., Zhao, S., Mao, J. (2022). Effects of video-based training on anticipation and decision-making in football players: A systematic review. *Frontiers in Human Neuroscience*, 16. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2022.945067>

### Information about the authors

*Alexey M. Shentsov*, Ph.D (Psychology), Associate Professor, Department of General Psychology, Kazan (Volga Region) Federal University, Kazan, Russia; bld. 18–1, Kremlevskaya str., Kazan, Russia, 420008; [aldarkwing@yandex.ru](mailto:aldarkwing@yandex.ru), <http://orcid.org/0000-0003-4255-8443>

*Mark G. Yusupov*, Ph.D (Psychology), Associate Professor, Department of General Psychology, Kazan (Volga Region) Federal University, Kazan, Russia; bld. 18–1, Kremlevskaya str., Kazan, Russia, 420008; [yusmark@yandex.ru](mailto:yusmark@yandex.ru), <http://orcid.org/0000-0001-9618-223X>