

Олег Холщевников

ВОЕННАЯ ПСИХОЛОГИЯ

практическое руководство

Москва 2026

УДК 159.9
ББК 88.42
Х74

Холщевников, Олег

Х74 ВОЕННАЯ ПСИХОЛОГИЯ практическое руководство / Олег Холщевников. — М. : Bookstart, 2026. — 130 с.

ISBN 978-5-0061-0496-9

Автор книги «ВОЕННАЯ ПСИХОЛОГИЯ (практическое руководство)» военный психолог, доктор психологии, ветеран боевых действий - написал этот труд находясь в эпицентре событий специальной военной операции. Это не сухая теория, а практический труд военного психолога находившегося на линии фронта. В книге изложен взгляд профессионала на то, как экстремальные условия боевых действий трансформируют человеческую психику, и прописаны механизмы оказания практической помощи бойцам на различных этапах военных событий и после них. На страницах издания автор последовательно проводит читателя через все этапы жизни бойца: от профессионального отбора и первичной подготовки — через огонь боя — к сложному периоду реабилитации и попыткам вернуться к мирной жизни. Основу книги составляют реальные клинические наблюдения на фронте и случаи, проанализированные с опорой на современные научные труды российских и зарубежных психологов.

**УДК 159.9
ББК 88.42**

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения правообладателя.

ISBN 978-5-0061-0496-9

© Холщевников О., текст, 2026
© Bookstart (ООО «БУКАБУМ»), оформление, 2026

Содержание

Предисловие.....	5
Часть I. Фундамент: До линии фронта.....	7
Глава 1. Предиспозиция: «Глина для лепки»	8
Часть II. Трансформация: В горниле боя	15
Глава 2. Боевая подготовка: Прививка стрессом	16
Глава 3. Нейробиология ближнего боя.....	25
Глава 4. Психогении боя: От страха к параноиду.....	32
Часть III. Цена подвига: Постбоевое состояние.....	41
Глава 5. Когда война закончилась, но не для тебя	42
Глава 6. Темный круг: Депрессия, суициды и ПАВ	50
Часть IV. Инструменты исцеления: Психотерапия на войне и после	59
Глава 7. Принципы «PIES» на практике	60
Глава 8. Терапия, ориентированная на травму	69
Часть V. Возвращение (Реинтеграция).....	81
Глава 9. Диалог с тенью.....	82
Заключение	91
Приложение. Профессиональный дневник психолога	101
Глоссарий терминов.....	102
Методики	109
Памятка для командиров	116
Список литературы.....	123

Предисловие

Эта книга — результат работы военного психолога, находящегося в эпицентре событий специальной военной операции. Это не сухая теория, не пропаганда, а практический труд на линии фронта и за его пределами. Это взгляд профессионала на то, как экстремальные условия боевых действий трансформируют человеческую психику, как оказать практическую помощь бойцу на этапах военных событий и после них.

Эта книга не претендует на статус научного труда, так как в период военного конфликта нельзя собирать и публиковать статистику, по данным происходящим на фронте. Все это будем делать потом, после окончания специальной военной операции. Цель данной книги показать психологам, психиатрам, командирам, военным служащим и просто интересующимся психологией людям, что такое военная травма и дать шаги по реабилитации последствий, полученных в результате боевого стресса. А также, уметь определять психотипы бойцов и правильно их использовать, для снижения потерь в наших рядах.

На страницах издания автор последовательно проводит читателя через все этапы жизни бойца: от профессионального отбора и первичной подготовки — через огонь боя — к сложному периоду реабилитации и попыткам вернуться к мирной жизни.

Основу книги составляют реальные клинические наблюдения на фронте и случаи, проанализированные с опорой

на современные научные данные (МКБ-11, исследования ПТСР, труды отечественных и зарубежных психологов и психиатров).

Вы узнаете:

- Почему «тихий очкарик» может стать лучшим разведчиком, а физически сильный боец — сломаться в первом бою.
- Что такое «боевая психическая травма» и как отличить её от трусости.
- Как нейробиология объясняет феномен туннельного зрения и потерю чувства времени под огнем.
- Почему война не заканчивается для человека после демобилизации, и что такое «комплекс ПТСР».

Составители данной книги:

Холицевников Олег Георгиевич — ветеран боевых действий, участник СВО, клинический — военный психолог, психотерапевт, доктор психологии.

Холицевникова Наталья Владимировна — нейропсихолог, клинический-медицинский психолог, психотерапевт.

Книга адресована не только коллегам-психологам, психиатрам, командирам и курсантам военных училищ, но и всем тем, кто хочет понять природу человеческой стойкости, цены подвига и глубины травмы, которую оставляет война.

Часть I. Фундамент: До линии фронта

Глава 1. Предиспозиция: «Глина для лепки»

В данной главе мы знакомимся с будущим бойцом еще до того, как он впервые возьмет в руки оружие, и пытаемся понять, что в его психике станет опорой, а что — миной замедленного действия.

Предиспозиция в психологии — это предрасположенность субъекта к определённому поведению, поступку, действию или их последовательности. Это внутренняя длительная основа, выраженная в поступках, которая является одной из черт характеристик индивида.

Каждое утро в кабинете военного психолога начинается с папок. Личные дела, характеристики, результаты тестов. Десятки, сотни страниц, за которыми стоят живые люди. Они приходят сами, их привозят, их присылают по повесткам. Задача психолога — разглядеть в этой глыбе человеческой психики то, что впоследствии либо спасет бойцу жизнь, либо сделает его обузой для подразделения, либо, что страшнее, — опасностью для сослуживцев.

Профессионально-психологический отбор (ППО) — это не про то, чтобы отсеять «слабых». Война не терпит шаблонов. То, что в мирной жизни считается патологией, в окопе может стать преимуществом, и наоборот. Задача психолога — составить прогноз.

Входной билет: нервно-психическая устойчивость

Первое, с чем мы работаем, — это уровень нервно-психической устойчивости (НПУ). Методика «Прогноз-2» (или ее модификации) позволяет увидеть, насколько психика кандидата готова к экстремальным нагрузкам. Низкая НПУ — это не приговор, но маркер. Это значит, что цена адаптации для человека будет выше, а ресурс — ниже.

В научной литературе (в частности, в работах Александровского и его школы) это описывается как «порог психической адаптации». Условно говоря, у одного бойца порог высокий: он может месяцами находиться в зоне боевых действий без срывов. У другого порог низкий: первая же минометная атака может запустить механизм декомпенсации.

Однако здесь кроется ловушка. Я неоднократно наблюдал, как «тихие отличники» с высокими показателями НПУ по тестам ломались через месяц, в то время как «тревожные троечники» с пограничными показателями становились лучшими разведчиками. Почему? Потому что тест не измеряет мотивацию.

Акцентуации: дар или проклятие?

Второй этап — диагностика личностных особенностей. Здесь мы опираемся на типологии (как на классическую К. Леонгарда, так и на более современные разработки в рамках МКБ-11, где акцентуации рассматриваются как факторы риска расстройств личности).

Особый интерес для военной психологии представляют так называемые «акцентуанты». Это люди с заостренными чертами характера, которые находятся на грани нормы, но в стрессе могут перейти эту грань.

Разберем **несколько типов личности**, которые чаще всего встречаются в моей практике.

Гипертимный тип.

Это «энерджайзеры». Вечные двигатели, душа компании, люди, которые везде суются первыми. В бою они незаменимы в штурмовых группах — их низкая чувствительность к страху и высокая поисковая активность позволяют им идти вперед, когда другие залегают.

Оборотная сторона: они плохо чувствуют опасность, недооценивают противника, склонны к нарушениям дисциплины и панибратству с командованием. Они быстро «выгорают», если нет движения и драйва.

Эпилептоидный тип.

Здесь все сложнее. Эпилептоиды (в психологическом, не клиническом смысле) — это люди власти и порядка. Они педантичны, вязки, злопамятны. До определенного момента это идеальные снайперы, пулеметчики или старшины. Они способны часами выполнять монотонную работу, копить ресурсы, следить за порядком.

Оборотная сторона: в состоянии аффекта или в условиях неопределенности (когда привычный порядок рушится) они могут проявлять немотивированную жестокость. Их гнев накапливается долго, но взрыв бывает разрушительным. С такими бойцами нужно работать отдельно, обучая их экологичным способам сброса агрессии.

Шизоидный тип.

Замкнутые «аутисты», живущие в своем мире. Они плохо работают в команде, тяжело сходятся с людьми. Но именно из них часто получаются лучшие операторы БПЛА, связисты, шифровальщики. Их мозг способен обрабатывать большие объемы информации, не поддаваясь панике. Они воспринимают войну не как столкновение людей, а как сложную систему.

Оборотная сторона: риск психотического срыва, если их внутренняя реальность столкнется с внешней слишком жесткой. Уход в себя, невозможность попросить о помощи.