

Возрастные аспекты сохранения профессионального здоровья военнослужащих, проходящих службу по контракту

С. В. Чермянин, В. Е. Капитанаки, В. М. Новосёлов

*Ленинградский государственный университет имени А. С. Пушкина,
Санкт-Петербург, Российская Федерация*

Введение. В настоящее время в Вооруженных силах Российской Федерации как никогда актуальны вопросы сохранения профессионального здоровья и долголетия военнослужащих разных возрастных групп. Необходимо дифференцировать подходы к поддержанию профессионального здоровья как молодых военнослужащих, находящихся на начальном этапе военно-профессиональной адаптации, так лиц старшей возрастной группы, чей опыт и военно-профессиональные навыки представляют особую ценность. В настоящей статье рассмотрены психологические особенности военнослужащих возраста ранней и средней зрелости (в соответствии с периодизацией Г. Крайг) являющиеся мишенями для психопрофилактической работы, направленной на сохранение профессионального здоровья военнослужащих.

Материалы и методы. Исследование проводилось в конце 2021 года. В исследовании приняли участие 30 военнослужащих в возрасте 28–39 лет (ранняя зрелость) и 30 военнослужащих в возрасте 40–50 лет (средняя зрелость). Военнослужащие проходили службу по контракту. Были изучены показатели личностного адаптационного потенциала военнослужащих, их личностно-типологические особенности и особенности эмоциональной сферы.

Результаты исследования. Выявлен ряд возрастных особенностей личности и эмоциональной сферы, сформированных на протяжении военно-профессиональной деятельности и способных препятствовать сохранению профессионального здоровья военнослужащих. Установлен уровень личностного адаптационного потенциала военнослужащих, указывающий на лучшую адаптивность военнослужащих возраста средней зрелости. Адаптивные возможности военнослужащих, независимо от возраста, не позволяют им оперативно адаптироваться к изменениям условий военно-профессиональной деятельности, в первую очередь это актуально в отношении контингента возраста ранней зрелости. Поведенческая регуляция и моральная нормативность более сформированы у контингента возраста средней зрелости, а коммуникативные потенциал более высок у более молодого контингента. Военнослужащие возраста ранней зрелости более склонны к гипомании и менее толерантны к изменениям жизнедеятельности в то время, как военнослужащие возраста средней зрелости более социально интровертированы, эмоционально холодны и менее толерантны к физическим и психическим нагрузкам. Эмоциональная сфера военнослужащих старшей возрастной группы характеризуется наличием выраженного алекситимического радикала и снижением общего числа эмоциональных реакций. Особого внимания психологов военных частей требуют сложности в установлении и поддержании межперсональных контактов, свойственные военнослужащим возраста средней зрелости, что может затруднять совместное решение профессиональных задач.

Обсуждение и выводы. Проведенное исследование базируется на методиках, рекомендованных регламентирующими документами по организации профессионального отбора и сопровождения военнослужащих и стандартизированных методиках, признанных как российскими, так и зарубежными психологами. Полученные результаты наглядно демонстрируют различия личностно-типологических характеристик, адаптивных возможностей и особенностей эмоциональной сферы военнослужащих возраста ранней и средней зрелости. Результаты исследования позволили выделить мишени для психопрофилактической работы с военнослужащими разных возрастных групп.

Ключевые слова: профессиональное здоровье, профессиональное долголетие, военнослужащие, личностный адаптационный потенциал, личностно-типологические особенности, эмоциональные состояния.

Для цитирования: Чермянин С. В., Капитанаки В. Е., Новоселов В. М. Возрастные аспекты сохранения профессионального здоровья военнослужащих // Вестник Ленинградского государственного университета имени А. С. Пушкина. – 2023. – № 2. – С. 344–357. DOI 10.35231/18186653_2023_2_344

Age-related Aspects of Maintaining the Occupational Health of Military Personnel

Sergey V. Chermyanin, Veronica E. Kapitanaki, Vasily M. Novoselov

*Pushkin Leningrad State University,
Saint Petersburg, Russian Federation*

Introduction. At present, the issues of maintaining the professional health and longevity of servicemen of different age groups are more relevant than ever in the Russian Armed Forces. It is necessary to differentiate approaches to maintaining professional health both for young servicemen at the initial stage of military-professional adaptation and for those in the older age group, whose experience and military-professional skills are of particular value. In the present paper we examine psychological features of early- and mid-career military personnel (according to G. Craig's periodization) as targets of preventive work aimed at maintaining military personnel's professional health.

Materials and methods. The study was conducted in late 2021. The study involved 30 servicepersons aged 28-37 (early adulthood) and 30 servicepersons aged 40-50 (middle adulthood). The servicepersons served under contract. Indicators of the personal adaptive potential of servicepersons, their personality-typological features, and peculiarities of the emotional sphere were studied.

Results. A number of age-specific features of personality and emotional sphere, formed during military-professional activity and capable of hindering the maintenance of professional health of servicemen was revealed. We identified the level of personal adaptive potential of servicemen indicating better adaptability of servicemen of middle adulthood. Adaptive capabilities of servicepersons, irrespective of their age, do not allow them to promptly adapt to changes of conditions of military-professional activity, first of all, it is relevant to the contingent of early adulthood. Behavioural regulation and moral normativity are more developed in the middle-aged contingent, while communicative potential is higher in the younger contingent. Early adulthood servicepersons are more prone to hypomania and less tolerant of life changes, while middle adulthood servicepersons are more socially introverted, emotionally cold, and less tolerant of physical and mental stress. The emotional sphere of older servicepersons is characterized by the presence of a pronounced alexithymic radical and a decrease in the total number of emotional reactions. The difficulties in establishing and maintaining interpersonal contacts that are characteristic of middle-aged servicepersons require special attention from military unit psychologists, which can make it difficult to solve professional tasks jointly.

Discussion and conclusions. The present study is based on the methods recommended by regulatory documents on organizing professional selection and support for servicepersons and standardized methods recognized by both Russian and foreign psychologists. The results obtained clearly demonstrate differences in personality-typological characteristics, adaptive capabilities and specific features of the emotional sphere of servicepersons of early and middle adulthood. The results of the study allowed us to identify targets for psychoprophylactic work with servicepersons of different age groups.

Key words: professional health, professional longevity, military personnel, personal adaptive potential, personality typological features, emotional states.

For citation: Chermyanin, S. V., Kapitanaki, V. E., Novoselov, V. M. (2023). *Vozrastnye aspekty sokhraneniya professional'nogo zdorov'ya voennosluzhashchikh* [Age-related Aspects of Maintaining the Occupational Health of Military Personnel]. *Vestnik Leningradskogo gosudarstvennogo universiteta imeni A. S. Pushkina – Pushkin Leningrad State University Journal*. No. 2. Pp. 344–357. (In Russian). DOI 10.35231/18186653_2023_2_344

Введение

Профессиональная деятельность военных специалистов предполагает значительные физические и психические нагрузки, оказывающие негативное влияние на их здоровье и профессиональное долголетие¹ [1]. В современной психологии под профессиональным долголетием понимается профессиональное функционирование человека, характеризующееся высокой степенью эффективности и интенсивности в выполнении профессиональных задач на протяжении всего периода профессиональной деятельности [4; 5].

Следовательно, достаточно актуальным является как совершенствование существующих методов, так и поиск психологических мишеней для сохранения и укрепления здоровья военнослужащих с целью сохранения их профессионального долголетия. Не вызывает сомнений, что мероприятия по сохранению профессионального здоровья оправданны и целесообразны в отношении всех категорий военнослужащих и на всех этапах службы. Однако, наиболее востребованным представляется научно-исследовательский поиск, направленный на сохранение профессионального здоровья военнослужащих с учетом разных возрастных групп [4].

Необходимо дифференцировать подходы к поддержанию профессионального здоровья как молодых военнослужащих, находящихся на начальном этапе военно-профессиональной адаптации, так лиц старшей возрастной группы, чей опыт представляет особую ценность при выполнении специальных задач, равно как и в профессиональном становлении молодых воинов – формировании у них моральных и боевых качеств.

Материалы и методы

С целью изучения возрастных особенностей военных специалистов было проведено обследование военнослужащих двух возрастных групп. Дифференциация по возрастным категориям была произведена в соответствии с возрастной периодизацией Грейс Крайг [3].

Первую группу составили 30 военнослужащих возраста ранней взрослости (от 20 до 39 лет). Во вторую группу во-

¹ Порожников П. А. Психофизиологические особенности военнослужащих по контракту при заболеваниях внутренних органов: автореф. дис. ... канд. мед. наук по специальности 19.00.02 – Психофизиология. СПб.: ВМедА, 2018. 26 с.

шли 30 военнослужащих возраста средней зрелости (от 40 до 50 лет).

Результаты исследования

В ходе исследования использовались методики: многоуровневый личностный опросник (МЛО) «Адаптивность», разработанный в ВМедА им. С. М. Кирова; опросник «Уровень невротизации и психопатизации» (УНП), разработанный Ласко И. Б. и Тонконогим Б. И., в Ленинградском НИПНИ им. В. М. Бехтерева «Шкала дифференциальных эмоций (ШДЭ) К. Изарда; «Торонтская алекситимическая шкала», созданная G. J. Taylor с соавторами.

Для изучения адаптивных возможностей военнослужащих были проанализированы основные психологические и социально-психологические характеристики МЛО «Адаптивность» отражающие как интегральные особенности личностного адаптационного потенциала (ЛАП), так и показатели парциальных шкал: психической регуляции (ПР), коммуникативных (КП) и морально нормативных (МН) качеств респондентов. Данные обследования военнослужащих представлены в таблице 1.

В ходе проведенного исследования полученные данные характеристик МЛО «Адаптивность» от респондентов («сырые» значения) были соотнесены со стеновыми шкалами, разработанными при исследовании контингента военнослужащих в возрасте 27–35 лет [6].

Таблица 1
Результаты сравнительного анализа адаптивных возможностей военнослужащих разных возрастных групп (M + m)

Шкалы МЛО «Адаптивность»	Военнослужащие возраста ранней зрелости (25–39 лет)		Военнослужащие возраста средней зрелости (40–50 лет)		Достоверность различий (p)*
	«Сырые данные»	Стеновое исчисление	«Сырые данные»	Стеновое исчисление	
Шкала ПР	15,9±1,17	6 стенов	11,1±0,92	7 стенов	p ≤ 0,01
Шкала КП	9,5±0,74	6 стенов	13,6±1,13	4 стенов	p ≤ 0,01
Шкала МН	10,5±0,77	4 стенов	7,2±0,39	5 стенов	p ≤ 0,001
Шкала ЛАП	37,7±1,65	4 стенов	31,9±1,88	5 стенов	p ≤ 0,05

Результаты сравнительного анализа свидетельствуют о том, что значения личностного адаптационного потенциала (шкала ЛАП) были достоверно выше в группе военнослужащих средней зрелости, по сравнению с группой военнослужащих

*Достоверность различий определялась по «сырым» данным.

возраста ранней зрелости (при $p \leq 0,05$). Также военнослужащие средней возрастной группы отличались от лиц возраста ранней зрелости достоверно большей способностью к поведенческой регуляции (шкала ПР, при $p \leq 0,01$) и более высокой моральной нормативностью (шкала МН, при $p \leq 0,001$). Одновременно с этим, показатели коммуникативного потенциала в средней возрастной группе были достоверно более низкими по сравнению с обследованными лицами возраста ранней зрелости (шкала КП, при $p \leq 0,01$). Следовательно, при лучших адаптационных способностях личности в целом, военнослужащие в возрасте 40–50 лет демонстрировали сниженные способности межличностного взаимодействия по сравнению с более младшими (по возрасту) сослуживцами. Это может негативным образом проявляться в затруднении построения и поддержания контактов с окружающими и отрицательно сказываться на выполнении совместных задач. В ходе бесед установлено, что военнослужащие этой возрастной категории способны манифестировать раздражительность и агрессивность в отношении окружающих и быть нетерпимыми к взглядам и поступкам, отличным от их собственных. Во многом, как считают некоторые исследователи, это объясняется тем, что у военнослужащих, прослуживших в Вооруженных Силах по контракту 20 и более лет, складывается свой особенный образ жизни, круг общения и стереотип мышления, формируется общий для большинства этих лиц соматический, психологический и социальный портрет¹.

Обращает на себя внимание то, что уровень личностного адаптационного потенциала (шкала ЛАП) военнослужащих возраста ранней зрелости соответствует только четырем степеням и свидетельствует об удовлетворительной адаптации. Данный показатель характеризует обследованных военнослужащих как достаточно адаптированных к привычным условиям профессиональной деятельности, но недостаточно готовых к изменениям этих условий. Можно прогнозировать ухудшение надежности профессионального функционирования военнослужащих возраста ранней зрелости при переходе от выпол-

¹ Попов А. В. Организация медико-социальной помощи офицерам запаса (в отставке) и мероприятия по ее совершенствованию (на примере военнослужащих ВМФ): автореф. дис. ... канд. мед. наук по специальности 14.02.03 – Общественное здоровье и здравоохранение. М., 2018. 24 с.

нения профессиональных задач в условиях мирного времени к условиям боевых действий.

Вышеприведенные данные во многом подтверждаются данными, полученными по шкале «Моральная нормативность» (МН). Так, у военнослужащих группы средней взрослости эти значения шкалы МН равнялись пяти стэнам, что в целом соответствует достаточному уровню развития данного качества. В то же время, в группе военнослужащих возраста ранней взрослости показатель по шкале МН был равен четырем стэнам и свидетельствовал о недостаточном уровне социализации, то есть, респонденты этой возрастной группы не всегда стремятся соблюдать общепринятые нормы, а иногда могут пренебрегать уставными и корпоративными требованиями.

Полученные результаты во многом согласуются с ранее проведенными исследованиями Будановой Е. И. с соавт. [1]. В частности, при обследовании большого количества военнослужащих ранней взрослости, проходящих службу по контракту, установлено, что число лиц с низким уровнем социализации (шкала МН МЛО «Адаптивность») составляет около 30 % от общей численности обследованных респондентов. Такие военнослужащие не могут адекватно оценить свое место и роль в коллективе, не стремятся соблюдать общепринятые нормы поведения. Наличие в подразделении лиц со сниженными показателями социализации указывает на необходимость проведения активной воспитательной работы, а также применения мер морально-психологического воздействия.

Анализ личностно-типологических характеристик личности (1-й уровень МЛО «Адаптивность») позволил сформировать профили личности, свойственные военнослужащим разных возрастных групп (рисунок 1).

Обращает на себя внимание то, что военнослужащие обследованных групп имеют высокие значения по шкале коррекции (К). Это указывает на присущее им стремление показать себя «с лучшей стороны» и свидетельствует о высоком самоконтроле и чрезмерной осторожности. Поскольку прохождение психологического тестирования большинством лиц воспринималось как оценка наличия и выраженности профессионально важных качеств, которая может повлиять на дальнейшее прохождение службы, можно уверенно говорить о достаточной

профессиональной мотивации военнослужащих возраста ранней и средней зрелости.

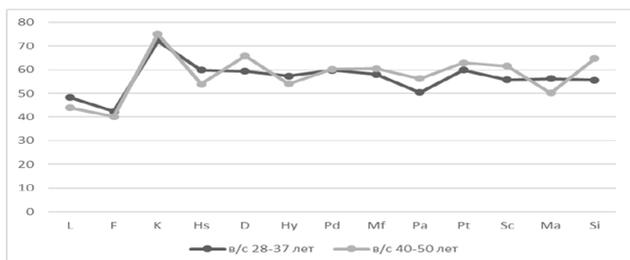


Рис. 1. Профиль личности военнослужащих разных возрастных групп

Профили личности респондентов разных возрастных категорий отличаются достаточной гармоничностью, поскольку значения по всем шкалам не превышают нормативных данных [7].

В ходе сравнительного анализа профилей личности военнослужащих получен ряд достоверных различий личностно-типологических характеристик, позволяющих выделить возрастные особенности личности военнослужащих возраста ранней и средней зрелости. В таблице 2 приведены только личностно-типологические характеристики военнослужащих разных возрастных групп значения, которых имеют достоверные различия.

Таблица 2

Результаты сравнительного анализа личностно-типологических характеристик военнослужащих разных возрастных групп (M+m)

Личностно-типологические особенности	Военнослужащие возраста ранней зрелости (25-39 лет)	Военнослужащие возраста средней зрелости (40-50 лет)	Достоверность различий (p)
Шкала ипохондрии – Hs	53,9 ± 1,14	59,9 ± 2,05	p ≤ 0,05
Шкала депрессии – D	59,4 ± 1,23	65,9 ± 1,77	p ≤ 0,01
Шкала паранойальности – Pa	50,4 ± 0,93	56,2 ± 1,61	p ≤ 0,01
Шкала шизоидности – Sc	55,7 ± 1,11	61,5 ± 0,63	p ≤ 0,001
Шкала гипомании – Ma	56,2 ± 1,18	50,17 ± 0,93	p ≤ 0,001
Шкала соц. интроверсии – Si	55,6 ± 1,08	64,7 ± 1,30	p ≤ 0,001

Военнослужащие возраста средней зрелости по сравнению с военнослужащими возраста ранней зрелости достоверно отличаются склонностью к сниженному фону настроения (шкала D, при p ≤ 0,01), не расположены к спонтанной активности (шкала Ma, p ≤ 0,001). Респонденты этой возрастной группы

более эмоционально холодны и отчуждены в межперсональных взаимоотношениях (шкала Sc, при $p \leq 0,001$) и социально интровертированы, что проявляется склонностью ограничивать свое общение узким кругом давно знакомых людей (шкала Si, при $p \leq 0,001$).

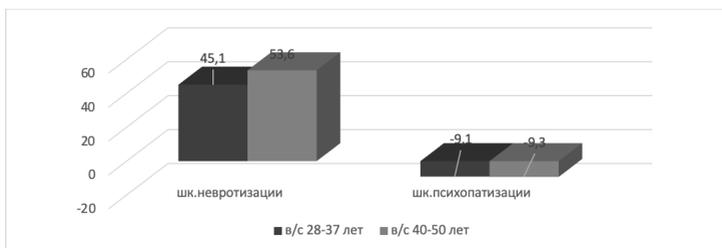


Рис. 2. Выраженность проявлений невротизации и психопатизации у военнослужащих разных возрастных групп

Достоверных различий уровня невротизации и психопатизации (методика УНП) между группами военнослужащих разного возраста не выявлено и изучаемые показатели соответствуют средневозрастным популяционным нормам. Полученные значения представлены на рисунке 2. В целом, военнослужащие возраста ранней и средней взрослости не имели отчетливых признаков невротизации. В то же время, условные баллы, полученные по шкале психопатизации (–9,1 и –9,3 баллов), соответствуют более высоким показателям и указывают на свойственные обследованным военнослужащим упрямство и напористость, настороженность и эмоциональную холодность. Вероятно, это обусловлено спецификой военной службы, где культивируются именно эти качества, поэтому полученные результаты не стоит интерпретировать как признаки дезадаптации.

Доминирующее эмоциональное состояние военнослужащих обеих групп изучалось посредством методики ШДЭ (Шкала дифференциальных эмоций К. Изарда).

Ведущей и достаточно выраженной эмоцией в группе респондентов возраста ранней взрослости является «Интерес», что отражается и в более высоких баллах по шкале «Гипомания» (МЛО «Адаптивность»). В группе возраста средней взрослости выраженных эмоциональных реакций не наблюдается,

что подтверждает их некоторую эмоциональную холодность и отстраненность (рисунок 3).

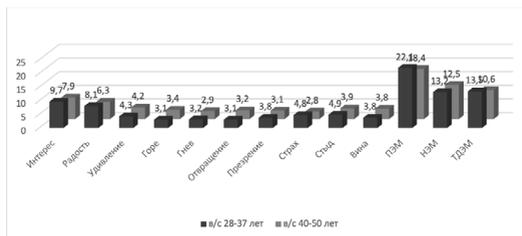


Рис. 3. Доминирующие эмоциональные состояния военнослужащих разных возрастных групп

Большой интерес представляют не отдельные эмоции, а собственно эмоциональные состояния, представленные на рисунке 4 в виде шкал ПЭМ – индекс позитивных эмоций, НЭМ – индекс негативных эмоций и ТДЭМ – индекс тревожно-депрессивных эмоций. В группе военнослужащих возраста средней взрослости все индексы соответствуют слабой выраженности перечисленных эмоциональных состояний, что опять же подтверждает их эмоциональную холодность. В группе военнослужащих возраста ранней взрослости индексы ПЭМ и ТДЭМ достигают уровня умеренной выраженности. Это характеризует данных респондентов как способных к позитивному эмоциональному отношению, к событиям жизни, так и к реагированию комплексом тревожно-депрессивных эмоций.

В ходе сравнительного анализа эмоциональных состояний военнослужащих разных возрастных групп установлен ряд достоверных различий (таблица 3).

Военнослужащие возраста ранней взрослости достоверно (при $p \leq 0,01$) более склонны как к приподнятому настроению, так и к тревожно-депрессивным состояниям, чем военнослужащие более старшего возраста. Можно охарактеризовать респондентов более молодой возрастной группы как более эмоционально лабильных, способных переживать весь спектр эмоциональных реакций и состояний. В то же время представители более старшей возрастной группы более сдержанны не только в поведенческих проявлениях эмоций, но и непо-

средственно в их переживании. С одной стороны, эмоциональная сдержанность оправдана и необходима при выполнении военнослужащими ряда профессиональных задач, с другой – есть риск распространения скупости и лаконичности эмоций за пределы профессиональной деятельности.

Таблица 3
Результаты сравнительного анализа доминирующих эмоциональных состояний военнослужащих разных возрастных групп (М±m)

Эмоциональные состояния	Военнослужащие возраста ранней зрелости (25–39 лет)	Военнослужащие возраста средней зрелости (40–50 лет)	Достоверность различий (p)
Индекс позитивных эмоций (ПЭМ)	22,1±0,85	18,4±0,63	p ≤ 0,01
Интерес	9,7±0,36	7,9±0,25	p ≤ 0,001
Радость	8,1±0,45	6,3±0,3	p ≤ 0,01
Индекс тревожно-депрессивных эмоций (ТДЭМ)	13,5±0,78	10,6±0,46	p ≤ 0,01
Страх	4,8±0,37	2,8±0,09	p ≤ 0,001

Для уточнения возрастной специфики эмоциональной сферы военнослужащих была использована «Торонтская алекситимическая шкала», (методика TAS). Результаты представлены на рисунке 4.

Военнослужащие возраста ранней зрелости не имели явных признаков алекситимии, хотя их результаты несколько отличаются от нормативных значений, предложенных группой ученых психоневрологического института им. В. М. Бехтерева (59,3± 1,3 балла).

Результаты военнослужащих возраста средней зрелости свидетельствуют о наличии у них алекситимического радикала, что характеризует респондентов данной возрастной группы как имеющих сниженную способность в понимании и вербализации эмоциональных состояний и сужении аффективного опыта. В сравнении с данными психоневрологического института им. В. М. Бехтерева, показатели военнослужащих возраста средней зрелости превышают показатели лиц с психосоматическими и невротическими расстройствами (72,09±0,82 и 70,01±1,3 балла, соответственно)¹.

¹ Корзунин В. А., Юсупов В. В., Баурова Н. Н. и др. Психодиагностические методы выявления дезадаптивных нарушений в практике клинических психологов: учеб. пособие / под ред. В. Ю. Рыбникова. СПб.: Айсинг, 2009. 232 с.

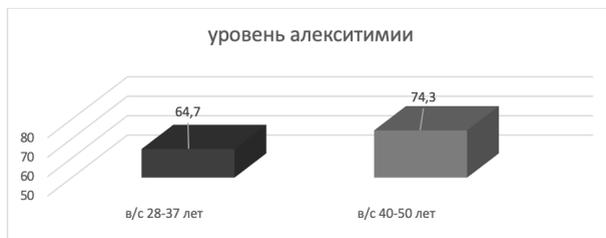


Рис. 4. Признаки алекситимии у военнослужащих разных возрастных групп

Проведенный сравнительный анализ подтвердил достоверно (при $p \leq 0,001$) большую выраженность алекситимического радикала у военнослужащих возраста средней зрелости (таблица 4).

Таблица 4

Результаты сравнительного анализа уровня алекситимии у военнослужащих разных возрастных групп (M+m)

Торонтская алекситимическая шкала	Военнослужащие возраста ранней зрелости (25–39 лет)	Военнослужащие возраста средней зрелости (40–50 лет)	Достоверность различий (p)
Уровень алекситимии	64,7±1,15	74,3±1,06	$p \leq 0,01$

Следовательно, алекситимический радикал военнослужащих старшей возрастной группы целесообразно рассматривать как негативное следствие профессиональной деформации, ухудшающее индивидуальный аффективный опыт данной категории лиц и отрицательно сказывающийся на качестве межперсональных отношений во всех сферах их жизнедеятельности.

Вероятно, эти проявления связаны с тем, что у многих военнослужащих среднего возраста приближается период, связанный с увольнением из ВС. Как утверждают некоторые исследователи [2], накануне увольнения для военного человека характерны состояния неопределенности и разочарования, сопровождающиеся выраженным эмоциональным напряжением. Причем наиболее сильным патогенным фактором является даже не сам факт увольнения, а информационная неопределенность связанная с планированием дальнейшей

жизни. В свою очередь, эмоциональное напряжение может негативным образом сказываться на здоровье, психике и семейных взаимоотношениях.

Обсуждение и выводы

Анализ результатов проведенного исследования возрастных особенностей военнослужащих позволил сделать следующие выводы:

Адаптивные возможности военнослужащих возраста ранней и средней зрелости позволяют эффективно выполнять стандартные профессиональные задачи в привычных условиях, но могут оказаться недостаточными при выполнении более сложных задач, необходимости приема нестандартных решений и действиях в новой, непривычной обстановке. При этом военнослужащие возраста ранней зрелости менее готовы адаптироваться к изменяющимся условиям профессиональной деятельности нежели военнослужащие возраста средней зрелости.

Военнослужащие возраста ранней зрелости более пассивны в выполнении профессиональных задач, при этом, более импульсивны и склонны руководствоваться аффективной логикой, что может приводить к недостаточно обдуманым действиям и инициированию межперсональных конфликтов.

Военнослужащие возраста средней зрелости менее эффективны в выполнении коллективных задач, способны манифестировать сниженный фон настроения и обидчивость, тяжело сходятся с новыми людьми, предпочитают общаться с узким кругом проверенных товарищей.

Основную мишень для сохранения профессионального долголетия военнослужащих представляет эмоциональная сфера. Контингент более старшего возраста отличает более высокий уровень алекситимии и эмоциональная холодность распространяющиеся за пределы профессиональной деятельности, способная стать причиной формирования различных дезадаптационных нарушений.

В более молодой возрастной группе целесообразно обращать внимание на формирование у военнослужащих навыков не игнорирования, а управления собственными эмоциями. Это позволит им, с одной стороны, избегать ажитации и снижать

интенсивность страхов, с другой стороны – купировать формирование алекситимии и социальной интроверсии.

Список литературы

1. Буданова Е. И., Евдокимов В. И., Перфилова О. В. Исследование качества жизни, связанного со здоровьем, у военнослужащих, проходящих военную службу по контракту // Вестник психотерапии. – 2007. – № 22. – С. 11–15.
2. Королева В. О., Ершов В. А. Социальная адаптация к гражданской жизни военнослужащих, уволенных в запас // Психология, образование, социальная работа: актуальные и приоритетные направления исследований: Материалы ежегодной научно-практической конференции. – Тверь: Тверской гос. ун-т, 2012. – 287 с.
3. Крайг Г. Психология развития. – СПб.: Питер, 2000. – 992 с.
4. Погодин Ю. И., Боченков А. А. Психофизиология профессиональной деятельности. – М.: Российская медицинская академия постдипломного образования, 2007. – 280 с.
5. Полуян А. В., Приходько П. Н., Коченков В. Б., Федоров В. В. Проблема продления профессионального долголетия военных авиационных специалистов: опыт анализа // Воздушно-космические силы. Теория и практика. – 2022. – № 21. – С. 159–169.
6. Пухов В. А., Иванов И. В., Чепур С. В. Оценка функционального состояния организма военных специалистов. – СПб.: СпецЛИТ, 2016. – 312 с.
7. Собчик Л. Н. Стандартизированный многофакторный метод исследования личности СМЛЛ. – СПб.: Речь, 2000. – 219 с.

References

1. Budanova, E. I., Evdokimov, V. I., Perfilova, O. V. (2007) Issledovanie kachestva zhizni, svyazannogo so zdorov'em, u voennosluzhashchih, prohodyashchih voennuyu sluzhbu po kontraktu [Study of the quality of life related to health in military personnel undergoing military service under a contract]. *Vestnik psihoterapii – Bulletin of Psychotherapy*. No. 22. Pp. 11–15. (In Russian).
2. Koroleva, V. O., Ershov, V. A. (2012) *Sotsial'naya adaptatsiya k grazhdanskoj zhizni voennosluzhashchih, uvolennykh v zapas* [Social adaptation to the civilian life of military personnel dismissed to the reserve]. *Psihologiya, obrazovanie, sotsial'naya rabota: aktual'nye i prioritetye napravleniya issledovaniy* [Psychology, education, social work: current and priority areas of research] *Materialy ezhegodnoj nauchno-prakticheskoy konferentsii*. Tver': Tverskoj gosudarstvennyj universitet. (In Russian).
3. Krajg, G. (2000) *Psihologiya razvitiya* [Developmental psychology]. Saint Peterburg: Piter. (In Russian).
4. Pogodin, YU. I., Bochenkov, A. A. (2007) *Psihofiziologiya professional'noj deyatel'nosti* [Psychophysiology of professional activity]. Moscow: Rossijskaya medicinskaya akademiya postdiplojnogo obrazovaniya. (In Russian).
5. Poluyan, A. V., Prihod'ko, P. N., Kochenkov, V. B., Fedorov, V. V. (2022) Problema prodleniya professional'nogo dolgoletiya voennykh aviacionnykh specialistov: opyt analiza [The problem of extending the professional longevity of military aviation specialists: analysis experience]. *Vozdushno-kosmicheskie sily. Teoriya i praktika – Aerospace Forces. Theory and practice*. No. 21. Voronezh. Pp. 159–169. (In Russian).
6. Puhov, V. A., Ivanov, I. V., Chepur, S. V. (2016) *Ocenka funktsional'nogo sostoyaniya organizma voennykh specialistov* [Assessment of the functional state of the body of military specialists]. Saint Peterburg: SpeclIT. (In Russian).
7. Sobchik, L. N. (2000) *Standartizirovannyj mnogofaktornyj metod issledovaniya lichnosti SMLL* [Standardized multivariate method for the SMLL personality study]. Saint Peterburg: Rech'. (In Russian).

Личный вклад соавторов
Personal co-authors contribution
40/40/20 %

Информация об авторах

Чермянин Сергей Викторович – доктор медицинских наук, профессор, Ленинградский государственный университет имени А. С. Пушкина, Санкт-Петербург, Российская Федерация, e-mail: cherma2009@yandex.ru

Капитанки Вероника Евгеньевна – кандидат психологических наук, Ленинградский государственный университет имени А. С. Пушкина, Санкт-Петербург, Российская Федерация, e-mail: nitanaki@mail.ru

Новосёлов Василий Михайлович – клинический психолог, аспирант, Ленинградского государственного университета имени А. С. Пушкина, e-mail: vm-novosyolov@kaschenko-spb.ru

Information about the authors

Sergey V. Chermyanin – Dr. Sci. (Med.), Professor, Pushkin Leningrad State University, Saint Petersburg, Russian Federation, e-mail: cherma2009@yandex.ru

Veronika E. Kapitanaki – Cand. Sci. (Psychol.), Pushkin Leningrad State University, Saint Petersburg, Russian Federation, e-mail: nitanaki@mail.ru

Vasily M. Novoselov – Clinical psychologist, postgraduate student, Pushkin Leningrad State University, Saint Petersburg, Russian Federation, e-mail: vm-novosyolov@kaschenko-spb.ru

Поступила в редакцию: 30.05.2023
Принята к публикации: 09.06.2023
Опубликована: 30.06.2023

Received: 30 May 2023
Accepted: 09 June 2023
Published: 30 June 2023