

УДК: 159.9

**ОСОБЕННОСТИ ПСИХОГИГИЕНЫ И ПСИХОПРОФИЛАКТИКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ  
МО РФ**

Н.Д. ИЗЕРГИН\*, О.Н. ИЗЕРГИНА\*\*, И.И. ГРИШИН\*\*\*, М.Б. ЛАТЫШОНОК\*

*\*Рязанское высшее воздушно-десантное командное училище,  
площадь генерала армии В.Ф. Маргелова, д.1, Рязань, 390031, Россия*

*\*\*Государственный социальный гуманитарный университет, ул. Зеленая, д. 30, Коломна, 140410, Россия*

*\*\*\*Рязанский государственный агротехнологический университет,  
ул. Костычева, д.1, Рязань, 390044, Россия*

**FEATURES OF MENTAL HEALTH AND PSYCHO PROPHYLAXIS OF MILITARY FROM  
THE RUSSIAN MINISTRY OF DEFENSE**

N.D. IZERGIN\*, O.N. IZERGINA\*\*, I.I. GRISHIN\*\*\*, M.B. LATYSHONOK\*

*\*Ryazan Higher Airborne Command School, Army General VF area Margelov, 1, Ryazan, 390031, Russia*

*\*\*State Social Humanitarian University, ul. Green, d. 30, Kolomna, 140410, Russia*

*\*\*\*Agrotechnological Ryazan State University, Str. Kostychev, 1, Ryazan, 390044, Russia*

«Длительный гнев является опасным стрессором, который может вызвать трудноизлечимые сердечно-сосудистые и иммунные заболевания. Хронический, неотрагированный гнев, накапливающийся в бессознательной части нашей души, ведет к извращению иммунной системы, когда объектом нападения иммунных тел становится не чужеродный белок и микробы, а соединительные ткани собственного организма, его хрящи и сухожилия»

Ю.М. Орлов

В процессе общественного содействия результаты стресса зачастую обнаруживаются в виде повышенной конфликтности, отсутствии креативных инициатив и совокупной неспособности индивида к инициативности. Исследование имеющейся в литературе информации дает возможность заявлять о присутствии взаимосвязи между определенными личностными чертами и формированием соматических болезней. На ряду с этим, как полагают многие ученые, такие как Леонтьев Д.А., Маклаков А.Г. и прочие, существует определенный тип личности – стойкая личность – обладающая способностью успешно противостоять влиянию негативных условий физической и социальной среды [4]. Данная позиция применима ко всем профессиям экстремального профиля, выполняющих свою профессиональную деятельность на пределе человеческих возможностей. К этой группе принадлежит в первую очередь профессия военнослужащего.

Профессию военнослужащего можно охарактеризовать не только высокой общественной значимостью и уровнем ответственности, но и повышенными требованиями к морально-психологическому уровню и состоянию здоровья профессиональных военных. Выполнение профессиональных задач военнослужащими зачастую протекает в обстоятельствах информативных и физиологических перегрузок, в соупутствии с возникновением нештатных обстановок, призывает профессионала принимать стремительные, специфические решения.

Военно-профессиональная деятельность – это деятельность по защите Отечества. Маклаков А.Г. акцентирует два дальнейших главенствующих типа: работа в боевых обстоятельствах (боевая деятельность) и деятельность в обычных (мирных) условиях.

Боевая деятельность – это активность военнослужащих по достижению целей вооруженной борьбы. Эта деятельность крайне специфична согласно своим целям и задачам, условиям, средствам, трудностям, психологическому содержанию. Она содержит собственные психологические закономерности, установленную внутреннюю структуру, цели, мотивы, способы, при помощи которых на процесс её протекания проявляют влияние ряд факторов: военно-политический, военно-технический, идеологический и психологический, вид оружия, руководство коллективом, проводимая воспитательная работа, боевая и психологическая подготовка личного состава [4].

Маклаков А.Г. полагает, что на психологическую сущность и систему боевой деятельности имеет

возможность влиять тот факт, что в бою находят решения сложнейшие проблемы, сопряженные с угрозой для существования, устранением ценностей, масштабными разрушениями, потерями в людях и технике, различного рода лишениями и неудобствами. Управление тактикой боя связано с повышением моральной и юридической ответственности за четкое исполнение должностных инструкций, требует крайнего психического и физического напряжения всех ресурсов военнослужащих.

Достижение результата в условиях боя проходит в особых обстоятельствах, характеризующих войну в целом, – в опасной, полной неожиданностей и сильных воздействий обстановке. Вследствие этого боевая деятельность – это сложнейшая модель целенаправленного взаимодействия между военнослужащими и боевой обстановкой. Достигая целей в бою, военнослужащим необходимо учитывать боевую обстановку, оценивая ее возможные перемены, преодолевать негативные воздействия, предельно и по-новому пользоваться вооружением, информацией, приобретенными навыками, умениями, боевыми качествами. Исполняя собственные прямые обязанности, военнослужащий должен в уме предусматривать допустимые варианты и последствия своих действий, сопоставлять их с изначально задуманным планом, наблюдать за ситуацией, осуществлять контроль за собственными действиями [4].

Автор подмечает, что в любой деятельности перемена обстоятельств объясняет «запуск» адаптационных механизмов, которые гарантируют адаптацию к изменившимся условиям работы. Для боевой деятельности характерными являются собственные адаптационные механизмы, однако в то же время абсолютного приспособления к обстоятельствам боя никогда не наступает, потому, как человек не в состоянии освоиться к пребыванию в стабильно опасной среде. Вследствие этого в ходе военной подготовки командиры абсолютно всех степеней и рангов должны формировать у подчиненных такие личностные качества, которые бы гарантировали успешность деятельности в экстремальной обстановке. К их числу необходимо отнести: эмоционально-волевую устойчивость, толерантность (устойчивость) к стрессу, морально-нравственную нормативность и др.

Иной тип военно-профессиональной деятельности – это активность в обычных, мирных обстоятельствах. С первого взгляда она не существенно различается с той деятельностью, которой человек занимался до призыва в ряды Вооруженных сил или зачисления на военную службу по контракту. Однако подобная позиция не правильна. Юноша, призванный с целью прохождения действительной военной службы, зачисленный в военно-учебное заведение либо выразивший стремление служить по контракту, прежде всего, должен отступить от обычных стандартов действий. Данное сопряжено с отличительными чертами прохождения боевой подготовки. К примеру, выполнение принципа единоначалия предполагает осмысленную подчиненность собственной воли, стремлений власти иного человека – командира, что в социально-психологическом аспекте сопровождается лимитированием уровня индивидуальной независимости и инициативности выбора. Потребность лимитирования уровня индивидуальной независимости определена и требовательной и крайне строгой регламентацией военной службы (сюда можно отнести обязательность выполнения распорядка дня и т.п.) [4].

Иной характерной чертой работы военнослужащих представляется постоянная готовность выполнить свое профессиональное предназначение в любое время и в любых условиях, в том числе и при непосредственном риске для жизни, что само по себе вызывает определенное психологическое напряжение. По сути, военно-профессиональная деятельность в спокойный период времени – это деятельность, связанная с подготовкой к участию в боевых действиях. Она подразумевает изучение боевой техники, освоение приемов ведения современного боя, развитие готовности использовать приобретенные познания в ситуации боя.

Психологическая напряженность обуславливается и отрывом юноши от привычного, ставшего обычным, социального окружения (семьи, друзей и т.п.), приспособлением к новому коллективу, лимитированием житейских возможностей, определенного рода «информационной блокадой». Маклаков А.Г. акцентирует внимание на том, что с призывом на военную службу у молодого человека происходит изменение режима дня и системы питания, увеличиваются физические нагрузки, что в полном объеме объясняет перестройку энергетических и обменных процессов [4].

Марков А.С. полагает, что конфликтные инциденты в среде младшего офицерского состава, в том числе и курсантов 3-5 курсов, в основной массе межличностные, предопределенные в первую очередь уклонением подростков от подчинения «армейцам» – командирам, порождает злобу и личную неприязнь. Начиная с самых первых дней, попадая под прессинг, курсант переживает различные психические состояния, которые дисбалансируют его, принуждают «кидаться» на других и провоцируют остроконфликтные ситуации. Для изучения способов регулирования конфликтов в своем исследовании Марков А.С. использовал методику К. Томаса, в которой акцентируются следующие способы: соперничество, такие как стремление добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому; сотрудничество, когда участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющие интересы обеих сторон; компромисс, как поиск взаимоприемлемых решений; избегание, для которого характерно как отсутствие стремления к кооперации, так и отсутствие тенденции к достижению собственных целей; приспособление, означающие в противоположность соперничеству, принесение в жертву собственных интере-

сов ради другого [5].

Проведенный анализ выявил, что наиболее часто используемый способ поведения первокурсников – это избегание, т.е. стремление выйти из психотравмирующего поля или приспособление (пассивная адаптация). Первокурсники никак не готовы к плодотворному разрешению остроконфликтных ситуаций – компромиссу, а особенно сотрудничеству.

Марков А.С. акцентирует внимание на том, что одной из главнейших задач является для курсантов обучение, а командиров и преподавателей помощь в обнаружении объективных психофизиологических трудностей приспособления молодых воинов к специфике обучения и службы в военном вузе и научить преобразовывать деструктивный конфликт в конструктивный [5].

*Таблица*

**Классификация специфических факторов военной службы в зависимости от характера, предъявляемых ими требований и уровня воздействия на субъект деятельности [цит. по 1]**

Уровень воздействия	Специфические группы факторов	Характер проявления
Биологический	Особенности удовлетворения физиологических потребностей. закономерность значительных физических нагрузок	Ограничения времени сна; ограничения в разнообразии, количестве и качестве пищи; неограниченное пребывание в неблагоприятных климатических условиях. Физическая подготовка; утренняя физическая зарядка; регулярная физическая работа; физическая деятельность при выполнении служебных обязанностей
Психологический	Ограничение степени личной свободы (активности). особенности межличностного общения и коммуникации	Служебная иерархия; регламентация служебной деятельности; строгая регламентация норм поведения; ограничения реализации потребностей и интересов. Ограничения в получении информации; ограничения в общении с родителями и друзьями; необходимость построения контактов с незнакомыми людьми
Деятельностный	Специфика деятельности	Выполнение специфических заданий и специфической деятельности; элемент риска для жизни в служебной деятельности

Как демонстрируют исследования Захарова А.В. и Зеленовой М.Е., успешность активности в сверхэкстремальных обстоятельствах находится в зависимости не только от уровня специальных знаний и навыков, но и признает требования от субъекта труда нервно-психической устойчивости, отличной концентрации внимания, памяти, положительной мотивации и определенных личностных качеств. В этом исследовании использовались:

- структурированная биографическая анкета «Терпентин» В.А. Бодрова, А.В. Захарова;
- опросник «Анкета руководителя» (экспертная оценка уровня профессионализма и профессиональной надежности) В.А. Бодрова, М.Е. Зеленовой;
- анкета «Удовлетворенность работой» В.А. Бодрова;
- «Тест жизнестойкости» С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой;
- Методика «Конфликтная личность» Ильина Е.П.;
- «Многофакторный личностный опросник» (FPI) в адаптации Т.И. Ронгинской, А.А. Крылова.

С целью выявления уровня психического дистресса применялись:

- опросник «Дифференцированная оценка состояний сниженной работоспособности» (ДОРС)» А.Б. Леоновой, С.Б. Величковской;
- «Шкала стрессогенности событий» Т. Холмса, Р. Райх.

Исследование учёных показало, что основная масса обследованных попадает в группу с «умеренной» степенью проявлений признаков психического дистресса – 57,7%, «низкая степень стресса» наблюдается у 23,7% военнослужащих, «выраженная степень» – у 18,6% обследованных [2].

Таким образом, приблизительно каждый пятый военнослужащий при выполнении заданий подмечает у себя состояние повышенной нервозности и раздражительности, «чувствует себя разбитым», «вялым», испытывает замешательство даже при «незначительных сбоях или помехах в работе». Уровень стресса в более низких величинах присутствуют у военнослужащих старшего возраста, с большой выслугой лет и опытом работы, а кроме того согласно анализам специалистов, имеющих высокий уровень

профессионализма. Так же, было выявлено, что опасность формирования психосоматических заболеваний у офицеров взаимосвязана с воинским званием – чем выше служебное положение, тем больше суммарный индекс стресса у диагностированных военных специалистов. Помимо этого, военнослужащие, являющиеся семейными людьми, представлены более стрессоустойчивыми, тем не менее, сопротивляемость стрессу имеет тенденцию к снижению с увеличением количества детей в семье. Военные с высоким уровнем стрессоустойчивости принимают себя как наиболее здоровых, у них выше самооценка своей профессиональной подготовки и ощущение уверенности в том, что они способны справиться с решением любых высококласных задач. Руководители, как демонстрирует это исследование, также более удовлетворены трудом подчиненных, находящихся в категории с высоким уровнем стрессоустойчивости. Нарушителей рабочей дисциплины больше в группе офицеров, подверженных воздействию большого числа стресс-факторов и с низкой степенью стрессоустойчивости [2].

Наоборот, уровень перенапряжения более низкий у лиц эмоционально зрелых, уравновешенных, мыслящих реалистично, независимых от внутренних конфликтов, убежденных в собственных силах и довольных своими достижениями, гибких, решительных, готовых следовать указанным правилам и директивам. Авторы исследования подразумевают, что жизнестойкость предстает как профессионально необходимое качество кадрового военного, дающее возможность ему преодолевать начальное формирование негативных эмоциональных состояний и стрессогенных расстройств, сберегая положительную направленность профессиональной высококласной мотивации в обстоятельствах стресса и рабочих перегрузок [2].

В особенности важным представляется обнаружение психологических условий эффективности и надежности боевой деятельности военнослужащих.

Вместе с тем психогигиена и психопрофилактика в Вооруженных силах обладают рядом особенностей, предопределенных особыми критериями военной службы, тенденцией к нарастанию пограничных и психосоматических расстройств, а кроме того, увеличением донозологических форм психических расстройств, в том числе – различных конфигураций отклоняющегося поведения. Отмеченная направленность свойственна как для мирного времени, так и для периода боевых действий и экстремальных ситуаций [1].

Психогигиена и психопрофилактика в обстоятельствах военной службы представляет собой совокупность мероприятий, сориентированных на поддержание и укрепление психического здоровья личного состава, формирование более подходящих условий для психической активности военнослужащих в мирное и военное время, предупреждение возникновения и развития психических заболеваний. В русле первичной психопрофилактики целесообразно применять психотерапевтические техники и методы, с целью выявления лиц с отклоняющимся, девиантным и агрессивным поведением. Своевременное обнаружение лиц с тревожными признаками на существенном уровне позволяет не только предотвратить нарушения воинской дисциплины и правонарушения, но и формирование психопатологической симптоматики [3].

Важнейшая цель групп психического здоровья – проведение (совместно с командирами, их заместителями по воспитательной работе, медицинской службой частей и соединений) комплекса психогигиенических и психопрофилактических мероприятий непосредственно в войсковом звене, принимая во внимание принцип индивидуального подхода. Таким образом, психогигиена и психопрофилактика может быть весьма полезна при становлении воинского коллектива на каждой из стадий. В начальном периоде, при формировании военнослужащими многообразных контактов, требуемых с целью эффективного выполнения должностных и социальных задач. Происходит объединение группы, что не проходит легко и просто. Нередки случаи, когда одна небольшая группировка аморальных и безнравственных солдат становится источником неуставных взаимоотношений и непреодолимым препятствием на пути дальнейшего развития воинского коллектива. Исходя из этого, командир подразделения в содружестве с психологом должны четко отслеживать процессы, проходящие в этот период, незамедлительно выявлять враждебность и причины её формирования и принимать непосредственное участие в сплочении коллектива [3, 4].

На второй этапе, периоде войскового товарищества, завершается процедура обоюдного исследования, формируются позитивные связи между военнослужащими, устанавливается довольно устойчивая конфигурация группы, содержащей общественную позицию и эмоциональный настрой, отношения и сплоченность, организованность и коллективные привычки. В данный период специалист – психолог должен содействовать командиру высокоэффективно и качественно применять боевые, служебные, спортивные и другие положительные и не очень навыки каждого члена боевого коллектива, что будет являться толчком для достижения высоких результатов в службе и становления авторитета командира как мудрого лидера и грамотного руководителя, учитывающего сильные стороны каждого военнослужащего.

На стадии общественной и боевой крепости достигается целостность воли и действий, знаний и убеждений, интересов и ценностных ориентаций. В данный период отчетливо заметны результаты деятельности психолога и командира по разрешению межличностных и внутриличностных инцидентов,

устранению агрессивного поведения или работы с гневом военнослужащих, и в случае если эта деятельность выполнена высококачественно, то в таком случае можно наблюдать, что взаимоотношения между военнослужащими характеризуются наличием взаимопомощи, взаимоподдержки, взаимозаменяемости и бесконфликтности. В коллективе, достигшем такого периода развития, доминирует правильный и здоровый социально-психологический климат, благотворно воздействующий на всестороннее развитие личности воина [4].

Таким образом, значимость межличностных отношений крайне существенна для разрешения должностных трудностей и вопросов, вследствие этого, исследование структуры межличностных отношений военнослужащих нуждается в неустанном внимании психологической службы и систематизированном управлении со стороны командира подразделения. К примеру, процедура самоутверждения личности – это активное стремление личности понять собственные достоинства и плюсы в совокупности преимуществ других людей, сопоставить и соотнести себя с другими людьми, для того, чтобы не потерять собственную оригинальность, обозначить возможности, выразить себя, иметь значимое место в группе. В процессе самоутверждения в коллективе могут, например, спонтанно формироваться группы отрицательной ориентированности, которая имеет возможность проявляться в желании любой ценой занять лидирующее положение. Формирование подобного общественно-эмоционального парадокса в воинском коллективе, ровно как «дедовщина», первоначально, сопряжено со стремлением к самоутверждению. Исходя из этого, необходима грамотная работа психологической службы подразделения направленная на формирование адаптивных стратегий поведения и мышления [4].

Иным социально-психологическим феноменом, свойственным для воинских коллективов, является коллективное мнение, которое состоит в том, что не только определенная личность оказывает влияние на коллектив (например, командир подразделения), но и коллектив имеет возможность воздействовать на формирование личности военнослужащего. Для большинства людей мнение окружающих в отношении себя крайне весомо, поскольку носит характер оценки. Для воинского коллектива такими постулатами должны быть: честность, готовность исполнить воинский долг, товарищеская помощь и взаимовыручка. Тем не менее, психологический механизм воздействия коллективного мнения имеет возможность оказывать не только положительное, но и отрицательное воздействие на личность. Таким образом, одни военнослужащие оценивают действия коллег, отталкиваясь от общепризнанных мерок и законов, определенных нормами и воинскими уставами, другие же базируются при этом на бытовых критериях [4, 5].

В интересах повышения боеготовности и укрепления организованности и порядка в частях и подразделениях психологические службы должны использовать психотерапевтические методы и техники, нацеленные на работу с взглядами военнослужащих, с целью упрочнения воинской дисциплины. Следовательно, абсолютно каждый офицер как руководитель коллектива обязан постоянно формировать общественное мнение, максимально качественно повышать его эффективность, не позволять возникать двойственности, стремиться сделать его единым. Следовательно, главнейший элемент психологии коллектива, коллективные состояния, выражающиеся в совместном переживании тех или иных событий, прецедентов и, в свою очередь, усиливают чувства отдельных людей. При этом, одни настроения (энтузиазм, вера в общий успех, увлеченность, приподнятость, состояние общего подъема) содействуют преуспеванию группы, а другие же (состояние упадка, неверие в свои силы, уныние, скука, обида или недовольство, агрессия и гнев), наоборот, стремительно понижают возможности коллектива.

Система психологического обеспечения подразделений обязана считать одной из своих главных задач формированием продуктивных коллективных настроений, способствующих личностному росту каждого из военнослужащих по отдельности и повышение эффективности работы коллектива в целом. Любой офицер обязан прилагать усилия к тому, чтобы установить в воинском коллективе верные уставные взаимоотношения, т.е. соответствующие условиям, отраженным в воинских уставах, притом, что в них, как в документах, регулирующих взаимоотношения военнослужащих, выражены нравственные основы общества в целом. Однако данные принципы одновременно являются и правовыми нормами поведения военных. Принимая во внимание законы единоначалия, строгой субординации и коллективизма уставы не имеют возможности предусмотреть всех нюансов и вероятных обстановок, давая шанс военнослужащим самостоятельно, но не всегда адаптивно, реагировать на них. Вследствие этого, взаимоотношения в воинском коллективе требуют устойчивой и стабильной работы психологической системы и непрерывного и пристального внимания командиров, знания ими специфики отношений между всеми категориями военнослужащих. При организации должностных взаимоотношений офицер всегда должен понимать, что между начальниками и подчиненными крайне существенно обоюдное доверие. Психологическая ценность доверия состоит в том, что оно повышает у военнослужащего чувство собственного достоинства, побуждает индивидуальность к самовоспитанию, зачастую становясь главным условием перевоспитания отдельных военнослужащих. В свою очередь, сомнение руководителя в своих подчиненных заключается в опеке и подмене подчиненных при исполнении ими собственных прямых обязанностей по службе, в игнорировании нижестоящих начальников, в ущемлении их прав, в отдаче приказаний через их голову и т.п. Вместе с тем, для высококлассной работы офицер обязан избегать предвзятого

отношения к подчиненным, предопределенного предварительно сформировавшимся неправильным мнением о них [4].

Отношения субординации обязаны отличаться доброжелательностью, которая будет подталкивать подчиненных стремиться быть искренними и открытыми с начальником, содействует душевному принятию требовательности командира. Доброжелательность, легкость и общедоступность формируют позитивную позицию по отношению к службе, признание начальников и старших, содействует осознанию и исправлению недочетов, допускаемых подчиненными, увеличивают эффективность командирской требовательности. Наоборот, надменность и холодность к подчиненным резко понижает результативность общевоспитательных влияний руководителя. Во взаимоотношениях начальника с подчиненными недопустима надменность, которая имеет возможность выражаться в разнообразных формах – от безразличия к человеческим стремлениям и нуждам вплоть до полного пренебрежения ими. Внешне это проявляется в стиле и тоне беседы с людьми, в акцентировании собственного должностного, а порой и личного превосходства, в обособлении и приобретении для себя особенных привилегий в вопросах обихода. Высокомерие и надменность, как правило, вытекает в бесцеремонную грубость и нескромную бестактность отдельных офицеров и сержантов (старшин). Основательный риск влечет и грубость с подчиненными, так как она деформирует положительное отношение к армии, к воинской службе, создает посылы потери авторитета руководителей, формирования патогенных настроений в группе. Бесцеремонность и грубость офицера неминуемо порождает напряжение и конфликтность, исходя из этого, офицер не имеет права позволить себе проявлять грубость в отношении подчиненного, даже если он не испытывает симпатии к нему [4].

Исходя из вышеизложенного, можно сделать следующее заключение о том, что в интересах повышения боеготовности подразделений, для формирования сплоченных воинских коллективов, а также в целях устранения неблагоприятного психологического климата и преобразования враждебности, особенно при работе с гневом, повышения уровня дисциплины военнослужащих необходима постоянная и систематизированная работа психологической службы в рамках психотерапии с использованием методов когнитивно-поведенческого подхода работы с гневом и направленного на преобразование дезадаптивных и иррациональных стратегий мышления.

### **Литература**

1. Башкатовские чтения: «Психология притеснения и деструктивного поведения, профилактика ксенофобии, экстремизма и национализма в детско-подростковой среде» // Материалы 15 Всероссийской научно-практической конференции / Под ред. Филиппова М.Н. Коломна, 2015.
2. Зеленова М.Е., Захаров А.В. Воздействие стресс-факторов на стрессоустойчивость военнослужащих. Личность курсанта: психологические особенности бытия // Материалы 5 Всерос. науч.-практ. конф. (с иностранным участием) / Под ред. Некрасова С.Д. Краснодар, Кубанский гос. ун-т: ВУНЦ ВВС «ВВА», 2015. 251 с.
3. Некрасов С.Д., Мальчинский Ф.В., Щербакоева Е.А., Бондарь Т.В. Возможности использования опросников агрессивности и стилей поведения в конфликтной ситуации для дифференциации курсантов по родам авиации. Личность курсанта: психологические особенности бытия // Материалы 5 Всерос. науч.-практ. конф. (с иностранным участием) / Под ред. Некрасова С.Д. Краснодар, Кубанский гос. ун-т: ВУНЦ ВВС «ВВА», 2015. 299 с.
4. Психология и педагогика. Военная психология: Учебник для вузов / Под ред. Маклакова А.Г. СПб.: Питер, 2005. 464 с.
5. Психология и педагогика. Психология управления: Учебник для вузов в 2-х ч., ч. 1 / Марков А.С., Сидорчук В.А., Хряпин Ю.Н. [и др.]; под ред. А.С. Маркова. Рязань: РВВДКУ, 2012. 432 с.

### **References**

1. Bashkatovskie chteniya: «Psikhologiya pritesneniya i destruktivnogo povedeniya, profilaktika ksenofobii, ekstremizma i natsionalizma v detsko-podrostkovoy srede» [Bashkatovskie read: "Psychology of oppression and destructive behavior, prevention of xenophobia, extremism and nationalism in children and adolescents"]. Materialy 15 Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii. Pod red. Filippova MN. Kolomna. 2015. Russian.
2. Zelenova ME, Zakharov AV. Vozdeystvie stress-faktorov na stressoustoychivost' voennosluzhashchikh. Lichnost' kursanta: psikhologicheskie osobennosti bytiya [The impact of stress factors on the stress tolerance of servicemen. Personality cadet: psychological characteristics of being]. Materialy 5 Vseros. nauch.-prakt. konf. (s inostrannym uchastiem). Pod red. Nekrasova SD. Krasnodar, Kubanskiy gos. un-t: VUNTs VVS «VVA»; 2015. Russian.
3. Nekrasov SD, Mal'chinskiy FV, Shcherbakova EA, Bondar' TV. Vozmozhnosti ispol'zovaniya opros-

nikov agressivnosti i stiley povedeniya v konfliktnoy situatsii dlya differentsiatsii kursantov po rodam aviatsii. Lichnost' kursanta: psikhologicheskie osobennosti bytiya [The possibility of using questionnaires and aggressive styles of behavior in a conflict situation for the differentiation of students by gender aviation. Personality cadet: psychological characteristics of being]. Materialy 5 Vseros. nauch.-prakt. konf. (s inostrannym uchastiem). Pod red. Nekrasova SD. Krasnodar, Kubanskiy gos. un-t: VUNTs VVS «VVA»; 2015. Russian.

4. Psikhologiya i pedagogika. Voennaya psikhologiya: Uchebnik dlya vuzov [Psychology and Pedagogy. Military psychology]. Pod red. Maklakova AG. Sankt-Peterburg: Piter; 2005. Russian.

5. Markov AS, Sidorchuk VA, Khryapin YN, et al. Psikhologiya i pedagogika. Psikhologiya upravleniya [Psychology and Pedagogy. Psychology of management]: Uchebnik dlya vuzov v 2-kh ch., ch. 1. Pod red. Markova AS. Ryazan': RVVDKU; 2012. Russian.

---

**Библиографическая ссылка:**

Изергин Н.Д., Изергина О.Н., Гришин И.И., Латышонок М.Б. Особенности психогигиены и психопрофилактики военнослужащих МО РФ // Вестник новых медицинских технологий. Электронное издание. 2016. №4. Публикация 5-1. URL: <http://www.medtsu.tula.ru/VNMT/Bulletin/E2016-4/5-1.pdf> (дата обращения: 24.10.2016).