

2. Duda J. The coach-created motivational climate / J. Duda, I. Balaguer // *Social Psychology in Sport – Champaign : Human Kinetics* – 2007. – P. 117–130.
3. Monteiro, D. Motivational Climate Sport Youth Scale: Measurement Invariance Across Gender and Five Different Sports / D. Monteiro, C. Borrego // *Journal of Human Kinetics*. – 2018. – Vol. 61 (1). – P. 249–261
4. Ntoumanis, N. Peer motivational climate in youth sport: Measurement development and validation / N. Ntoumanis, S. Vazou // *Journal of Sport and Exercise Psychology* – 2005. – Vol. 27(4). – P. 432–455.

REFERENCES

1. Gorskaya, G.B. (2016), “Motivational climate as a psychological regulator of the activity of athletes”, *Physical education, sport - science and practice*, No. 4, pp. 85–91.
2. Duda, J. and Balaguer, I. (2007) “The coach-created motivational climate”, in book *Social Psychology in Sport*, Human Kinetics, Champaign, pp. 117–130.
3. Monteiro, D. and Borrego C. (2018), “Motivational Climate Sport Youth Scale: Measurement Invariance Across Gender and Five Different”, *Sports Journal of Human Kinetics*, Vol. 61(1), pp. 249–261.
4. Ntoumanis, N. and Vazou S. (2005) “Peer motivational climate in youth sport: Measurement development and validation”, *Journal of Sport and Exercise Psychology*, Vol. 27 (4), pp. 432–455.

Контактная информация: yanakitova9393@mail.ru

Статья поступила в редакцию 21.02.2023

УДК 159.91

ЛИЧНАЯ ПСИХОГИГИЕНА В СИСТЕМЕ ОТНОШЕНИЙ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

Олег Вячеславович Шatrovoy, кандидат психологических наук, доцент, Военная академия материально-технического обеспечения имени генерала армии А.В. Хрулева, г. Санкт-Петербург; **Надежда Сергеевна Помогаева**, кандидат медицинских наук, доцент, Санкт-Петербургский университет МВД России, г. Санкт-Петербург; **Екатерина Анатольевна Хохлачева**, преподаватель Санкт-Петербургский университет ФСИН России, г. Санкт-Петербург

Аннотация

Актуальность исследования определяется значимостью психогигиенического знания, как части общей культуры человека. Человек в современном российском обществе подвергается значительному числу травмирующих его факторов, увеличивается состояние стресса. Нарастание деструктивных процессов, связанных с напряжением стресс-регуляторных механизмов, может сопровождаться эмоционально-сенсорными, эмоционально-моторными и эмоционально-ассоциативными нарушениями. В работе представлены модули комплекса личной психогигиены военнослужащих. Полученные результаты исследования можно рассматривать как инструментальную составляющую психогигиены военнослужащих.

Ключевые слова: гигиена, психогигиена, духовное здоровье военнослужащих, психопрофилактика.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.02.p574-577

PERSONAL PSYCHOHYGIENE IN THE SYSTEM OF RELATIONSHIPS OF MILITARY PERSONNEL

Oleg Vyacheslavovich Shatrovoy, the candidate of psychological sciences, docent, Military Academy of Logistics named after Army General A.V. Khruleva, St. Petersburg; **Nadezhda Sergeevna Pomogaeva**, the candidate of medical sciences, docent, St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia, St. Petersburg; **Ekaterina Anatolyevna Khokhlacheva**, the teacher, St. Petersburg University of the Federal Penitentiary Service of Russia, St.

Abstract

The relevance of the study is determined by the importance of psychohygienic knowledge as part of the general human culture. A person in modern Russian society is exposed to a significant number of traumatic factors, the state of stress increases. The growth of destructive processes associated with the tension of stress-regulatory mechanisms may be accompanied by emotional-sensory, emotional-motor and emotional-associative disorders. The work presents the modules of the complex of personal mental hygiene of military personnel. The results of the study can be considered as an instrumental component of the mental hygiene of military personnel.

Keywords: hygiene, mental hygiene, spiritual health of military personnel, psychoprophylaxis.

ВВЕДЕНИЕ

Психогигиеническая компетентность как в составе гигиены, так в системе культурных отношений является одним из показателей, определяющих качество жизни. Актуальность исследований в области психогигиены как многоуровневой системы отношений отмечалась многими учеными. Следует отметить, что исторический фактор не снижает значимости психогигиены в общественных отношениях [3, С. 4]. В качестве обязательного признака психического здоровья как общепринято, выступает такая категория как благополучие [1, С. 2]. В настоящее время можно рассматривать как очередной исторический период вызовов благополучию. Налицо рост неопределенности, ломка стереотипов, перемена ценностей и сложность их осмысления, нарастание сфер жизнедеятельности в которых личность испытывает когнитивный диссонанс. Как следствие увеличение у различных слоев населения нарушений тревожно-депрессивного круга, психической травматизации, посттравматических стрессовых расстройств, это свидетельствует о повышенном напряжении стресс-регуляторных механизмов личности. [4, С. 5; 5, С. 95].

Следствием является увеличение психических, психосоматических и поведенческих нарушений, возрастание алкоголизма, наркомании, асоциального поведения. Этот процесс приобретает хронический характер. В задачи здравоохранения, таким образом, входит сохранение здоровья и восстановление утраченного. Это требует развертывания лечебных, профилактических и превентивных мероприятий. Исследования показывают, что наибольший эффект в восстановлении и сохранении здоровья достигается при реализации теоретических моделей синтеза патогенеза и саногенеза, разработанные с позиций системной организации. В рамках сохранения здоровья это в большей степени относится к превентивной области. актуализирует сложное, системное представление о здоровье, включающее различные аспекты (компоненты) его, в том числе физиологическое, психическое и духовное здоровье. Последние два представляют по своей природе культурно-исторический феномен. Поэтому в превентивном подходе к сохранению здоровья с позиций системного представления, приоритетное значение приобретает психогигиеническая функция культуры. Психогигиена в значительно большей степени, чем другие науки, является продуктом социально-исторического развития конкретного общества и вытекает из его традиций (языковых, философских, религиозных), этнопсихологии, искусства и сама в свою очередь становится неотъемлемой частью его культуры [2, С. 154].

Гигиена (греч. *hygieinos* – здоровый, целебный, приносящий здоровье) – наука, изучающая влияние разнообразных факторов окружающей среды и трудовой деятельности на здоровье человека, его работоспособность, продолжительность жизни и разрабатывающая практические мероприятия, направленные на оздоровление условий жизни и труда человека. Психогигиена – область гигиены, изучающая влияние разнообразных факторов окружающей среды и трудовой деятельности на психическое здоровье человека, разрабатывающая и осуществляющая мероприятия, направленные на сохранение и укрепление психического здоровья человека [6, С. 2]. Уровень психогигиены в социальных группах свидетельствует об их «психогигиенической зрелости», когда можно говорить о степени

сформированности личной психогигиены членов определенного сообщества. [2, С. 156].

Психогигиена и психопрофилактика в армии – система мероприятий, обеспечивающих предупреждение психических расстройств, раннее выявление психической неустойчивости, создание наиболее благоприятных условий для сохранения психического здоровья личного состава. Отдельные вопросы психогигиены и психопрофилактики в армии освещались в военно-медицинской литературе конца 19 в. И.П. Мержеевским, И.А. Сикорским, В.М. Бехтеревым.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

С целью выяснения места психогигиены в жизнедеятельности военнослужащих было проведено исследование, в котором приняли участие слушатели Военной академии материально-технического обеспечения имени генерала армии А.В. Хрулева. Всего было опрошено 150 человек. Средний возраст опрошенных составил 35 лет, девяносто процентов имеют семьи, по территориальному охвату представлены все регионы России.

Основным методом исследования выступил ассоциативный эксперимент. Сложившееся в психосоматике понимание психологической структуры значения положено В. П. Ясманом в основу авторского варианта метода ассоциативного эксперимента «Методика исследования глубины понимания предмета деятельности и предметного содержания явления». Автор исходит из того, что логика раскрытия понятия-стимула отображает структуру предметной области деятельности. Каждая ассоциация раскрывает ту или иную структурную характеристику исследуемой области [7]. Исходя из трактовки психического здоровья как состояния благополучия, отсутствия внутренних конфликтов, в качестве понятия-стимула испытуемым было предложено «мир в душе», вторым понятием была «психогигиена».

Испытуемых просили написать одно или два слова, с которыми понятия ассоциируются». В результате проведенного количественного и качественного анализа было выделено пять модулей понимания психогигиены военнослужащими. Первый модуль мы обозначили как духовный. Респонденты связывали психогигиену с исповедью, духовным исцелением. Второй модуль – психогигиена как саморегуляция. В него были включены такие высказывания как работа над собой, умение управлять собой, относиться проще к раздражающим факторам. Более конкретные высказывания в модуле саморегуляции выделились в отдельный когнитивный блок. В частности, сюда вошли такие высказывания как не думать о страшных бесчеловечных вещах, выбор информации, фильтрация информации, откидывать всю лишнюю информацию, не смотреть видеоролики, подвергать информацию цензуре, не пускать плохие мысли. Третий модуль – психогигиена как моральные и нравственные отношения. Здесь были зафиксированы такие высказывания как уклад правильных жизненных ценностей, этика, культура. В этом модуле как психогигиена воспринималась культура речи, общение без употребления нецензурных выражений. Четвертый модуль был связан с пониманием психогигиены как саморазвития. И, наконец, пятый модуль сформировался из высказываний, которые можно отнести к охранительному режиму: отдых, сон, выходные дни. Условно, его можно назвать физиологическим модулем психогигиены.

Таким образом, психогигиена, исходя из ее понимания военнослужащими, представляет для них в обобщенном виде многоуровневую систему. Характер всех высказываний носил личностно ориентированный характер. На этом основании возможно все выявленные модули рассматривать как личную психогигиену военнослужащих. Выявленные модули являются составляющими комплекса личной психогигиены военнослужащих.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате анализа ассоциаций, связанных со вторым предложенным стимулом «Мир в душе» выделился основной модуль, который сформировался из высказываний 120

военнослужащих, содержание которых было связаны с качеством семейных отношений. Мир в душе ассоциировался у военнослужащих с пониманием близких, с детьми, семейной гармонией. Личная психогигиена, содержание которой представлено выше, направлена на отношения в семье военнослужащего. Можно полагать, что основным личностным смыслом личной психогигиены военнослужащих является благополучие в семье. Второй модуль, представленный высказываниями 30 военнослужащих связан с внутренней гармонией, спокойствием.

Таким образом, если придерживаться аналогии распределения Рокичем ценностей на терминальные и инструментальные, полученные результаты исследования, распределенные по модулям (религиозно-духовный, психо-регуляционный, морально-нравственным, саморазвития, физиологический) можно рассматривать как инструментальную составляющую психогигиены военнослужащих. Основные отношения, в которых реализуется психическое здоровье (семейные и внутриличностные) расценивать как терминальную составляющую.

ЛИТЕРАТУРА

1. Есипова А.А. Составляющие духовного здоровья лиц молодого возраста в контексте оптимизации служебных отношений. / А.А. Есипова, О.В. Шатровой // Профессиональное образование и наука. – 2019. – № 4 (9). – С. 75–81.
2. О необходимости системного подхода в превентологии. / Л.П. Макарова, В.П. Соломин, В.А. Корчагина, О.В. Шатровой // «Качество жизни и здоровье» : материалы I национального конгресса по валеологии. – Санкт-Петербург, 2006. – С. 154–156.
3. Мешалкина Н.Б. История разработки проблем психогигиены в России : автореф. дис. ... канд. психол. наук / Мешалкина Наталия Борисовна. – Москва, 1999. – 18 с.
4. Одарушченко О.И. Методика оценки эмоционального благополучия в интересах психогигиены, психопрофилактики и психической реабилитации автореферат дис. ... канд. психол. наук / Одарушченко Ольга Ивановна. – Москва, 2015. – 23 с.
5. Рассказова Е.И. Пандемия как вызов субъективному благополучию: тревога и страдание. / Е.И. Рассказова, Д.А. Леонтьев, А.А. Лебедева // Консультативная психология и психотерапия. – 2020. – Том.28, № 2 – С. 90–108.
6. Куликов Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики : учебное пособие / Л.В. Куликов. – Санкт-Петербург : Питер, 2004. – 464 с.
7. Яссман В.П. Уровневый подход к анализу образа мира профессионала / В.П. Яссман, Л.В. Яссман // Личность и профессия : Труды Международной научно-практической конференции 7-9 ноября 2007 г. – Хабаровск, 2007. – Т. 3. – С.395.

REFERENCES

1. Esipova, A.A. and, Shatrovov, O.V. (2019), “Components of the spiritual health of young people in the context of optimizing service relations”, *Vocational education and science*, No. 4 (9), pp. 75–81.
2. Makarova, L.P., Solomin, V.P., Korchagin, V.A. and Shatrova, O.V. (2006), “On the need for a systematic approach in preventology”, *Materials of the I National Congress on Valueology “Quality of Life and Health”*, St. Petersburg, pp. 154–156.
3. Meshalkina, N.B. (1999), *The history of the development of problems of mental hygiene in Russia*, dissertation, Moscow.
4. Odarushchenko, O.I. (2015), *Methodology for assessing emotional well-being in the interests of psychohygiene, psychoprophylaxis and mental rehabilitation*, dissertation, Moscow.
5. Rasskazova, E.I., Leontiev, D.A., and Lebedeva, A.A. (2020), “Pandemic as a challenge to subjective well-being: anxiety and suffering”, *Consultative psychology and psychotherapy*, Vol.28, No. 2, pp. 90–108.
6. Kulikov, L.V. (2004), *Psychohygiene of the individual. Issues of psychological stability and psychoprophylaxis*, Study guide, Peter, St. Petersburg.
7. Yassman, V.P. and Yassman, L.V. (2007), “Level approach to the analysis of the image of the world of a professional”. *Personality and profession: Proceedings of the International Scientific and Practical Conference November 7-9*, Khabarovsk, Vol. 3, pp. 395

Контактная информация: pomnad@mail.ru

Статья поступила в редакцию 12.02.2022