

12. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования : приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 N 1155 // КонсультантПлюс : [сайт]. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_154637/ (Дата обращения: 02.12.2019).
13. Токарская, Л.В. Методики оценки раннего детско-родительского взаимодействия / Л.В. Токарская, М.А. Лаврова // Культурно-историческая психология. – 2018. – Том 14., № 2. – С. 86–92.
14. Фрейд, З. Три очерка по теории сексуальности / З. Фрейд // Психология бессознательно-го. – Москва : Просвещение, 1990. – 450 с. – С. 123–202.
15. Шапиро Д. Автономия и ригидная личность / Д. Шапиро – Москва : «Класс, 2009. – 160 с.
16. Эриксон, Э.Г. Детство и общество / Э.Г. Эриксон. – Санкт-Петербург : Летний сад, 2000. – 415 с.
17. Blos P. The adolescent passage: Developmental issues / P. Blos – New York : International Universities Press, 1979. – 521 p.

REFERENCES

1. Avdeyeva, N.N. (2013), “Child's adaptation to preschool: the influence of the mother”, *Modern preschool education*, No. 2 (34), pp. 20–27.
2. Vasilenko, M. A. (2011), *The child's attachment to the mother as a factor of early socialization*, dissertation, Kursk, P. 23.
3. Burmenskaya, G.V. (2009), “The child's attachment to the mother as the basis of the typology of development”, *Bulletin of Moscow University. Psychology*, Vol. 14, No. 4, pp. 17–31.
4. Vygotsky, L.S. (1999), *Thinking and speech*, Labyrinth, Moscow.
5. Devyatkin, A.A. (1999), *The phenomenon of social attitude in the psychology of the twentieth century*, Kaliningrad.
6. Zhmurov, V.A. (2012), *Great Encyclopedia of Psychiatry*, Dzhangar, Moscow.
7. Zakharov, A.I. (1986), *How to prevent deviations in the child's behavior*, Education, Moscow.
8. Krayg, G. and Bocum, D. (2018), *Developmental psychology*, Peter, St. Petersburg.
9. Lisina, M. I. (1982), “Development of children's cognitive activity in the course of communication with adults and peers”, *Questions of Psychology*, No. 4, pp. 18–35.
10. Moreno, Y. (2001), *Psychodrama*, April Press. EKSMO-Press, Moscow.
11. Laronova, O. (2008), “Moscow and UNESCO. Focusing on preschool education”, *network publication "Uchitel'skaya Gazeta"*, No. 42, available at: <http://www.ug.ru/archive/32186>.
12. Ministry of Education and Science of Russia (2013), *On approval of the federal state educational standard for preschool education*, Order N 1155 at 17.10.2013
13. Tokarskaya, L.V. and Lavrova, M.A. (2018), “Methods for the assessment of early parent-child interactions”, *Cultural-historical psychology*, Vol. 14, No 2, pp. 86–92.
14. Freyd, S. (1990), “Three essays on the theory of sexuality”, *Psychology of the unconscious*, Education, Moscow, pp. 123–202.
15. Shapiro, D. (2009), *Autonomy and rigid personality*, Klass, Moscow.
16. Erikson, E.H. (2000), *Childhood and society*, Letniy Sad, St, Petersburg
17. Blos, P. (1979), *The adolescent passage: Developmental issues*, International Universities Press, New York.

Контактная информация: astro.tv@mail.ru

Статья поступила в редакцию 02.03.2021

УДК 159.9.072

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ВОЕННО-МОРСКОГО ФЛОТА В ПОХОДЕ

Артём Витальевич Глыбчак, адъюнкт, Кирилл Николаевич Пахомов, кандидат педагогических наук, доцент, Олег Алексеевич Савченко, кандидат педагогических наук, профессор, Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург; Сергей Владимирович Попов, кандидат педагогических наук, заместитель начальника кафедры, физической подготовки Военный учебно-научный центр научный Военно-Морского Флота «Военно-Морская Академия», Санкт-Петербург; Дмитрий Михайлович Дмитриев,

*помощник командира Новороссийской военно-морской базы по физической подготовке –
начальник физической подготовки, Новороссийск*

Аннотация.

В статье представлены результаты исследования психологического состояния военнослужащих Военно-Морского Флота (ВМФ) на основе проведения анкетирования в ходе длительного морского похода. Данные результаты показывают, что психоэмоциональное состояние имеет немало важное место в процессе выполнения задач военно-профессиональной деятельности. Сделано заключение о необходимости психологической разгрузки военнослужащих средствами физической подготовки. Актуальность темы исследования обусловлена расширением знаний о важности занятий по физической подготовке для снятия эмоционального напряжения военнослужащих ВМФ.

Ключевые слова: военно-профессиональная деятельность, психоэмоциональное состояние, физическая подготовка.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.3.p529-535

RESULTS OF STUDY OF THE PSYCHOEMOTIONAL STATE OF THE MILITARY PERSONNEL OF THE NAVY DURING THE CAMPAIGN

Artem Vitalievich Glybchak, the adjunct, Kirill Nikolaevich Pakhomov, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Oleg Alekseevich Savchenko, the candidate of pedagogical sciences, professor, Military Institute of Physical Culture, St. Petersburg; Sergey Vladimirovich Popov, the candidate of pedagogical sciences, deputy head of department, Physical Training Military Scientific Research Center of the Navy "Naval Academy", St. Petersburg; Dmitry Mikhailovich Dmitriev, the assistant to the commander of the Novorossiysk naval base for physical training – head of physical training, Novorossiysk

Abstract

The article presents the results of the study of the psychological state of naval servicemen based on the questionnaire survey during the long sea period. The data show that the psycho-emotional state has important place in the process of fulfilling the tasks of military-professional activity. The conclusion was made on the necessity of psychological unloading of military man by means of physical training. The relevance of the topic is due to the expansion of knowledge about the importance of physical training classes for relieving the emotional stress of the military man of the Navy.

Keywords: military-professional activity, psychoemotional state, physical training.

В ходе длительных морских походов на военнослужащих ВМФ оказывают воздействие неблагоприятные факторы профессиональной деятельности: стрессы, гиподинамии и гипокинезии, условия ограниченного пространства, укачивания. Комплекс неблагоприятных факторов вызывает определенные сдвиги в вегетативной, соматической и психической сфере человека, что вызывает хроническое утомление и снижение работоспособности военнослужащих [1].

Авторы отмечают, что выполнение личным составом военнослужащих ВМФ профессиональных обязанностей требует значительного психоэмоционального и волевого напряжения, так как оно формирует функциональную надежность человеческого фактора в ходе военно-профессиональной деятельности [2-3].

Особенности профессиональной деятельности военнослужащих в походе требуют постоянной физической и психологической готовности, формирования ряда специфических свойств психики, обеспечивающих индивидуальную боевую готовность и способность к выполнению различных задач [4].

Негативное изменение психологического состояния военнослужащих снижает надежность, что увеличивает возможность совершения ошибки, способной привести к срыву задач профессиональной деятельности.

Исследование по влиянию длительных морских походов на психоэмоциональное состояние военнослужащих было проведено на надводном корабле Северного флота. В качестве исследования был проведен опрос методом анкетирования военнослужащих по методике САН (Самочувствие, активность, настроение) в начале и в конце похода. Показатели субъективного состояния, измеряемые при помощи методик САН, позволяют получить разнообразные характеристики психоэмоционального и функционального состояния военнослужащих в ходе выполнения учебно-боевых задач, получить характеристики рабочей среды, влияющих на работоспособность и функциональное состояние военнослужащих на индивидуальном и коллективном уровне[5]. Результаты опроса представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Изменения в показателях психоэмоционального состояния военнослужащих по САН до и после похода

№ п/п	Показатели (ед. измерения)	Период исследования		$ X_1 - X_2 $
		До эксперимента	После эксперимента	
1	Самочувствие (балл)	6.0±0.4	4.5±0.3	1,5*
2	Активность (балл)	6.1±0.6	4.8±0.5	1,3
3	Настроение (балл)	6.1±0.5	5.6±0.6	0,5

У военнослужащих к концу похода существенно снижается самочувствие, а также прослеживается отрицательная динамика к снижению активности и настроения. Также мы выяснили в начале похода, всегда ли есть ли желание к занятиям физической подготовкой.



Рисунок 1 – Присутствие желания к занятиям по физической подготовке

Анализ ответов показал, что 60% военнослужащих в начале похода имеют желание к занятиям физической подготовки, что характеризует о достаточно высокой мотивации и активности военнослужащих в поддержании как работоспособности, так и своего физического состояния в ходе длительных морских походов. Однако утомляемость морского похода приводит к снижению общей активности и мотивации военнослужащих в занятиях физической тренировкой. Основными предпосылками к снижению желания являются: недостаток времени, распорядок дня, вахты (более 50% ответов) и усталость после несения службы (27%).

Состояние гипокинезии значительно снижает активность, у военнослужащих резко уменьшаются адаптационные возможности, создаются предпосылки для возникновения различных заболеваний.

ВЫВОДЫ

При планировании занятий физической подготовкой для военнослужащих, находящихся в длительном морском походе, нужно учитывать тот факт, что продолжительное пребывание в море отражается на эмоционально-психологическом состоянии человека не положительно, что оставляет свой отпечаток на физическом состоянии военнослужащего. Поэтому занятия физической подготовкой для военнослужащих в походе, должны носить позитивный характер, иметь восстанавливающее направление психоэмоционального со-

стояния военнослужащих.

ЛИТЕРАТУРА

1. Шапошников А.А. Об эффективности физических упражнений для восстановления некоторых функций человека в условиях гиподинамии / А.А. Шапошников, А.М. Кропивницкий, А.В. Лазарев // Специальная техника и технологии транспорта : сборник научных статей. – Санкт-Петербург : [б. и.], 2019. – С. 170–172.
2. Динамика психоэмоционального состояния военнослужащих в условиях дальнего похода / А.Г. Щуров, М.В. Туманов, В.П. Панков, В.О. Суворов // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2017. – № 1. – С. 61–64.
3. Добровольский С.С. Мониторинг физической подготовленности и психоэмоционального состояния сотрудников оперативных подразделений / С.С. Добровольский, Е.Э. Андреев, Н.Ю. Пальчикова // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2018. – № 1. – С. 50–57.
4. Пашута, В.Л. Педагогические аспекты психорегуляции в ускоренном передвижении у курсантов военно-физкультурного вуза / В.Л. Пашута, В.В. Оточкин // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2018. – № 1. – С. 69–73.
5. Марищук, В.Л. Психологические основы формирования профессионально значимых качеств : автореф. дис. ... д-ра психол. наук / Марищук Владимир Лаврентьевич. – Ленинград, 1982. – 51 с.

REFERENCES

1. Shaposhnikov, A.A., Kropivnitsky, A.M. and Lazarev, A.V. (2019), "On the effectiveness of physical exercises for the restoration of certain human functions in conditions of hypodynamia", *Special equipment and technology of transport, collection of scientific articles*, St. Petersburg, pp. 170–172.
2. Shchurov, A.G., Tumanov, M.V., Pankov, V.P. and Suvorov, V.O. (2017), "The dynamics of psychoemotional condition of the navy personnel in distant seas campaigns", *Actual problems of physical and special training of power structures*, No. 1, pp. 61–64.
3. Dobrovolsky, S.S., Andreev, E.E. and Palchikova, N.Yu. (2018), "Monitoring of physical preparedness and psychoemotional state of operational units employees", *Actual problems of physical and special training of power structures*, No. 1, pp. 51–57.
4. Pashuta, V.L. and Otochkin, V.V. (2018), "Pedagogical aspects of speed movement psychological regulation of the military physical training higher school cadets", *Actual problems of physical and special training of power structures*, No. 1, pp. 69–73.
5. Marishchuk, V.L. (1982), *Psychological bases of formation of professionally significant qualities*, dissertation, Leningrad.

Контактная информация: chuchvaga_dima@mail.ru

Статья поступила в редакцию 16.03.2021

УДК 159.9.072

ПРОЯВЛЕНИЕ СИНДРОМА ДИСМОРФОФОБИИ: ПОНЯТИЕ, ПРИЗНАКИ, ПРИЧИНЫ, КОРРЕКЦИЯ

Екатерина Викторовна Дежурова, кандидат психологических наук, доцент, Академия Федеральной службы исполнения наказаний Российской Федерации, Рязань

Аннотация

В статье раскрывается важная проблема, касающаяся большинства людей – недовольство и неприятие себя и своей внешности. Такое состояние зачастую переходит в расстройство и носит название «дисморфофобия» (от англ. «body dysmorphic disorder» – хроническое, болезненное недовольство собственным телом и лицом). В статье рассматривается коррекционный подход, который помогает человеку выйти из деструктивного влияния зависимости и приобрести навыки адекватного поведения здорового и психологически благополучного человека.

Ключевые слова: дисморфофобическое расстройство, внешность, самопринятие, синдром дисморфофобии, когнитивно-поведенческая терапия.