

ПСИХОЛОГИЯ

УДК37.016.1

37.015.3:355.23 + 159.9.07

Кабаков Н.Д.

Министерство обороны РК,
Военно-инженерный институт радиоэлектроники и связи,
начальник, генерал-майор
БГУ им. К.Карасаева, аспирант

Кабакова М.П.,

профессор кафедры общей и прикладной психологии КазНУ им.аль-Фараби,
канд.психол.наук, профессор

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ УСТОЙЧИВОСТИ
К СТРЕССУ У КУРСАНТОВ****Кабаков Н.Д.**

Казакстан Республикасынын Коргоо министрлиги
Радиоэлектроника жана байланыш аскердик
инженердик институтунун башчысы,
К.Карасаев атындагы БМУ, аспирант

Кабакова М.П.,

аль-Фараби атындагы Казак улуттук университетинин жалпы жана прикладдык
психология кафедрасынын профессору, психология илимдеринин кандидаты, профессор

**КУРСАНТТАРДА СТРЕССКЕ ТУРУКТУУЛУКТУ КАЛЫПТАНДЫРУУНУН
ПСИХОЛОГИЯЛЫК-ПЕДАГОГИКАЛЫК ЫКМАЛАРЫ****Kabakov N.D.**

Ministry of Defense of the Republic of Kazakhstan,
Military Engineering Institute
of Radio Electronics and Communications,
Chief, Major General
BSU named after K. Karasaev, doctoral student

Kabakova M.P.,

professor of the Department of General and Applied Psychology of the Al-Farabi Kazakh National University, PhD in Psychology, professor

**PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL APPROACHES TO THE FORMATION
OF RESISTANCE TO STRESS AMONG CADETS**

Аннотация. В статье рассматриваются психолого-педагогические подходы к формированию устойчивости к стрессу у курсантов военных вузов. Актуальность темы обусловлена высокими требованиями к профессиональной подготовке будущих специалистов, действующих в условиях повышенной психоэмоциональной нагрузки. Проанализированы теоретические основы понятий «стрессоустойчивость», «психологическая устойчивость», «адаптация», выделены психологические и педагогические факторы, влияющие на развитие устойчивости к стрессу. Особое внимание уделяется целенаправленному воздействию в процессе обучения: внедрению элементов психотренинга, развитию навыков саморегуляции, формированию позитивной мотивации и рефлексивного мышления. Представлены методики и практиче-

ские рекомендации по повышению стрессоустойчивости курсантов, включая использование групповых форм работы, моделирование стрессовых ситуаций и сопровождение со стороны преподавателя и психолога. Подчеркивается значимость комплексного и системного подхода к формированию устойчивости к стрессу как важного компонента профессиональной готовности курсантов.

Ключевые слова: курсант, образовательная среда, военные учебные заведения, стрессовая ситуация, адаптация, психологический фактор, педагогические техно. профессиональная подготовка, жизнестойкость, обучение, воспитание, учебно-боевые и боевые задачи, воспитательная работа, начальник.

Аннотация. Макалада аскердик жогорку окуу жайларынын курсанттарынын стресске туруктуулугун калыптандыруунун психологиялык-педагогикалык ыкмалары каралат. Теманын актуалдуулугу психо-эмоционалдык жүктүн жогорулашынын шартында иштеген Келечектеги адистерди кесиптик даярдоого жогорку талаптар менен шартталган. «Стресске туруктуулук», «психологиялык туруктуулук», «адаптация» түшүнүктөрүнүн теориялык негиздери талданып, стресске туруктуулукту өнүктүрүүгө таасир этүүчү психологиялык жана педагогикалык факторлор аныкталган. Окуу процессиндеги максаттуу таасирге өзгөчө көңүл бурулат: психотренингдин элементтерин киргизүү, өзүн-өзү жөнгө салуу көндүмдөрүн өнүктүрүү, позитивдүү мотивацияны калыптандыруу жана рефлексивдүү ой жүгүртүү. Курсанттардын стресске туруктуулугун жогорулатуу боюнча методикалар жана практикалык сунуштар, анын ичинде иштин топтук формаларын колдонуу, стресстик кырдаалдарды моделдөө жана окутуучу менен психологдун коштоосу келтирилген. Курсанттардын кесиптик даярдыгынын маанилүү компоненти катары стресске туруктуулукту калыптандырууга комплекстүү жана системалуу мамиленин маанилүүлүгү баса белгиленет.

Негизги сөздөр: курсант, билим берүү чөйрөсү, аскердик окуу жайлары стресстик кырдаал, адаптация, психологиялык фактор, педагогикалык техно. кесиптик даярдык, жашоого туруктуулук, окутуу, тарбиялоо, окуу-күжүрмөн жана күжүрмөн милдеттер, тарбиялык иштер, начальник.

Annotation. The article discusses psychological and pedagogical approaches to the formation of resistance to stress among military university cadets. The relevance of the topic is due to the high requirements for the professional training of future specialists operating under conditions of increased psycho-emotional stress. The theoretical foundations of the concepts of “stress tolerance”, “psychological stability”, “adaptation” are analyzed, psychological and pedagogical factors influencing the development of resistance to stress are identified. Special attention is paid to the targeted impact in the learning process: the introduction of elements of psychotraining, the development of self-regulation skills, the formation of positive motivation and reflective thinking. Methods and practical recommendations for increasing the stress tolerance of cadets are presented, including the use of group forms of work, modeling of stressful situations and support from a teacher and a psychologist. The importance of an integrated and systematic approach to the formation of stress tolerance as an important component of cadets’ professional readiness is emphasized.

Keywords: cadet, educational environment, military educational institutions, stressful situation, adaptation, psychological factor, pedagogical techniques. professional training, resilience, education, upbringing, combat training and combat tasks, educational work, boss.

Введение. Педагогико-психологическое благополучие курсантов военного вуза связано с обеспечением адекватной образовательной среды обучения и военной службы. Наряду с педагогическими технологиями и другими компонентами образовательного процесса, образовательная среда форми-

рует личность выпускника вуза, будущего профессионала [1]. Образовательная среда рассматривается как разновидность социокультурной среды, как совокупность сложившихся исторически условий, обстоятельств и целостная специально организованная педагогическая система обучения, воспитания и развития личности ученика [2].

Постановка проблемы. Курсанты военного вуза попадают в новую для себя ситуацию социального взаимодействия, которая характеризуется следующими условиями: изменение темпа жизни, разлука с близкими людьми, регламентированный стиль поведения и общения, распорядок дня согласно устава, необходимость подчинения, невозможность уединения, повышенная ответственность, определенные бытовые сложности и неудобства, интенсивные нагрузки в военном вузе – все эти условия предъявляют высокие требования к физическому и психическому здоровью курсантов, благополучие которых будет зависеть от возможности справляться с возникающими трудностями их личностного и профессионального становления.

Основная часть. Целью проактивного преодоления является постановка важных для личности целей, а также процесс саморегуляции по достижению этих целей, включающий когнитивную и поведенческую составляющие. Рефлексивное преодоление – представление и размышления о возможных поведенческих альтернативах путем сравнения их возможной эффективности. Превентивное преодоление представляет собой предвосхищение потенциальных стрессоров и подготовку действий по нейтрализации негативных последствий до того, как наступит возможное стрессовое событие. Жизнестойких курсантов характеризует подготовленность к трудностям, возможность их предвосхищения и нейтрализации, а также умение выстраивать альтернативные варианты преодоления стресса. Мало отличаются исследуемые группы в использовании стратегий совладания – стратегическое планирование, поиск инструментальной поддержки и поиск эмоциональной поддержки. Эти стратегии также являются менее популярными в изучаемой группе. Низкая обращенность курсантов к социальному ресурсу в начале обучения может быть связана с тем, что еще не завязались крепкие доверительные отношения внутри учебных групп, отсутствует частая возможность советоваться с близкими, делить с ними трудности и т.д.

Таким образом, материальная среда представляет собой совокупность условий, в которых реализуется обучение и воспитание

– это материальные факторы, разнообразные взаимоотношения людей и специально организованные психолого-педагогические условия, способствующие развитию гармоничной личности. На основании рассматриваемых выше позиций, попытаемся описать специфику образовательной среды военного вуза и определить воспитательный потенциал данной среды. Воспитывающая среда военного вуза целеориентирована на передачу профессиональных знаний, умений и навыков, стимулирование активной познавательной деятельности, формирование научного мышления, целостного комплекса личностных качеств, что способствует достижению высокого морально-психологического состояния личного состава, формированию сплоченности воинских коллективов и их способности решать необходимые учебные, учебно-боевые и боевые задачи. Потенциал образовательной среды военного вуза нацелен на формирование ценностей патриотизма, профессионального развития и верности долгу, гражданственности, личностного саморазвития и товарищества. Важно учитывать то, что офицеры-командиры сами в будущем будут выполнять педагогических функции – обучать работе с техникой, воспитывать подчиненных [3]. Таким образом, сотрудники вуза и его учащиеся организуют и оказывают постоянное воздействие на образовательную среду, поддерживают баланс условий формирования будущих офицеров. Опишем основные компоненты образовательной среды. Субъекты образовательной среды представлены несколькими категориями участников образовательного процесса – офицеры, которые в соответствии с должностными обязанностями выполняют задачи военно-политической работы. Среди них существует должностная иерархия: начальник училища, начальник отдела воспитательной работы, начальник факультета, начальник курса и заместитель начальника курса по военно-политической работе; офицеры-преподаватели и гражданские преподаватели актуализируют воспитывающие потенциалы учебных занятий, формируют неразрывную связь между образовательным и воспитательным процессом в училище; – курсанты-младшие командиры подразделений являются организаторами самоуправле-

ния в коллективах курсантов, способствуют развитию самообразования, самоконтроля, саморазвития среди курсантов. Утверждая субъект-субъектный характер взаимоотношений участников образовательного процесса в вузе, приведет еще одну категорию: – обучающиеся курсанты являются наиболее многочисленной категорией. Специфика личностных особенностей, развитие коммуникативных навыков, общих и специальных способностей позволяют им в разной степени использовать образовательные ресурсы вуза. Мощной сопровождающей базой вуза является психологическая служба училища, каждые полгода курсанты диагностируются комплексом методик по выявлению признаков отклоняющегося поведения, внутриколлективных взаимоотношений и настроений. Заступлению на дежурство также предшествует разносторонняя психологическая оценка состояния курсанта. В рамках училища проводятся научные исследования, выявляющие специфику переживания ими различных стрессов, способы психического совладания и защиты [3]. Деятельность субъектов военно-политической работы в военном вузе обеспечивает слаженную, организованную повседневную работу, насыщает жизнь ее участников разнообразными значимыми эмоциональными событиями, делами, являющимися привлекательными как для воинских коллективов, так и для отдельной личности.

Поведенческий компонент воспитывающей среды военного вуза также во многом регламентирован субординационными отношениями между командирами и подчиненными, нормами и правилами взаимодействия между ними, закрепленными в определенных поведенческих ритуалах. Курсант в воспитывающей среде военного вуза оказывается вовлеченным в социальное взаимодействие в различных сообществах – курс, группа, подгруппа, спортивные и творческие объединения, сообщество преподавателей и командиров. Постепенно индивидуально освоенное пространство взаимодействия расширяется, курсант чувствует себя сопричастным к все более крупной общности, в результате – к общности профессиональных военнослужащих, офицеров [4].

Содержательный компонент образо-

вательной среды военного вуза включает в себя следующую работу: информационно-пропагандистское направление, военно-социальную работу, психологическую работу, культурно-досуговую работу, работу по укреплению правопорядка и воинской дисциплины, работу с верующими военнослужащими. Направления работы реализуются в разнообразных технологиях обучения, формах, методах и методиках работы с личным составом.

Реализация задачи передачи данного опыта раскрывается и в структуре занятии гуманитарного блока курсантов старших курсов. Во вступительной части каждого занятия преподаватель раскрывает военно-профессиональный аспект темы, в котором показывает роль того или иного раздела учебной дисциплины (темы) в научном анализе причин и содержания вооруженного конфликта, его характера и роли в жизни общества, материальных и духовных факторов, определяющих ход военных действий. В основной части занятия при рассмотрении проблем военного дела необходимо раскрыть состояние и перспективы развития соответствующей области знаний, связать практическую составляющую с будущей профессиональной деятельностью курсантов, концентрировать внимание на наиболее сложных и узловых вопросах. Воспитывающая среда военного вуза имеет материальный компонент, который ограничивается и материально-территориальными границами, в рамках которых курсанты проживают, как правило, достаточно компактно, относительно изолированно. При этом большую часть личного времени курсант проводит на территории вуза. Именно это обуславливает интенсивность педагогических воздействий воспитывающей среды. К материальным средствам также можно отнести технические средства обучения – учебники, учебные пособия, разнообразные технические средства обучения, использование которых является обязательным на всех видах занятий (лекции, семинарские занятия, практические занятия, индивидуальный контрольный опрос, контрольные работы). Технические средства обучения позволяют, во-первых, совершенствовать обучающую деятельность преподавателя, а во-вторых, воздействовать

на эмоциональную сферу курсантов во время просмотра патриотических документальных фильмов, видеороликов. Учебные кабинеты оснащены необходимыми техническими средствами для возможности просмотра видеофайлов. Замкнутая среда военного вуза, в рамках которой педагог-офицер постоянно осуществляет воспитательные воздействия, транслирует, передает некоторые ценности, обеспечивает преемственную связь офицеров, обеспечивает сопричастность курсантов военного вуза к общей исторической памяти российского воинства.

А.В. Созонник выявляет, что у курсантов от первого ко второму курсу повышается активность в социальных контактах, эмоциональная восприимчивость, готовность к сотрудничеству и установлению межличностных контактов. Тогда как к третьему курсу потребность в контактах снижается. В целом же специфика обращенности курсантов к социуму при преодолении стресса в течение периода обучения своеобразно на каждом курсе [5].

В профиле защитного поведения курсантов с низким уровнем жизнестойкости ведущее место занимают примитивные защиты: вытеснение, регрессия, смещение. В целом профиль защит курсантов с низкой жизнестойкостью выше профилей защитного поведения курсантов со средней и высокой жизнестойкостью. В профиле курсантов со средним уровнем жизнестойкости присутствуют, как примитивные, так и зрелые защиты: рационализация, сублимация, проекция, отрицание. Курсанты с высоким уровнем жизнестойкости используют чаще рационализацию, компенсацию, отрицание, сублимацию, т.е. преимущественно, зрелые защиты. Наименее предпочитаемыми в группе жизнестойких курсантов стали примитивные защиты – смещение, вытеснение, регрессия. Обращают на себя внимания механизмы защиты, в равной степени свойственные курсантам с разной степенью жизнестойкости. Речь идёт об отрицании и рационализации. Оба механизма связаны с особым способом восприятия неприятной

информации. При отрицании информация, вызывающая тревогу, игнорируется («ничего не вижу, ничего не слышу»). Рационализация – это защита, связанная с осознанием и использованием в мышлении только той части информации, которая не противоречит объективным обстоятельствам. При этом неприемлемая часть ситуации удаляется из сознания, особым образом преобразуется и после этого осознается уже в измененном виде. То есть оба механизма связаны с восприятием только той информации, которая не противоречит привычным представлениям, поддается логичным объяснениям.

Выводы. Таким образом, структура образовательной среды военного вуза включает субъектов образовательного процесса; условия, регулирующие формальные взаимоотношения участников; применяемые технологии обучения, формы, методы и методики работы с личным составом, а также материально-технические условия военного вуза. Руководство военных вузов стремится создавать образовательную среду, способствующую формированию военного профессионала, личности с высокими морально-нравственными качествами, патриота.

И также, существуют различия в использовании стратегий совладания и механизмов психологической защиты у курсантов с разным уровнем жизнестойкости. Так, курсантам с высоким и средним уровнем жизнестойкости свойственно активное использование стратегий копинг-поведения с преобладанием проактивного, рефлексивного и превентивного копинга, а также преимущественно зрелых психологических защит (сублимации, компенсации). В отличной группе курсантов с низким уровнем жизнестойкости преобладают незрелые механизмы защитного поведения, меньшее использование стратегий совладающего поведения [6].

В дальнейшем предполагается проведение психолого-педагогического эксперимента по формированию профессиональных качеств курсантов разнообразными формами и методами образовательной среды.

Литература:

1 Байбородова Л.В. Индивидуализация на разных уровнях педагогического образования // Материалы второго этапа 15-й международной научно-практической конференции. Ярославль: Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского, 2017. С. 197-199.

2 Байбородова Л.В., Груздев М.В. Концептуальные положения духовно-нравственного воспитания будущих педагогов // Духовно-нравственная культура в высшей школе: нравственные ценности и будущее студенческой молодежи. 2018. С. 30-39.

3 Лапкина Е.В. Психологическое благополучие курсантов военного вуза // Психологическое благополучие современного человека: материалы Международной заочной научно-практической конференции / Уральский государственный педагогический университет; отв. ред. С.А. Водяха. Екатеринбург, 2018. С. 22-28.

4 Жежель Л.В. Образовательная среда военного вуза (на примере Голицынского пограничного института ФСБ России) // Чтения памяти Евгения Петровича Сычевского. Благовещенск: Благовещенский государственный педагогический университет, 2012.

5 Созонник А.В. Характеристики личности и преодолевающего поведения в условиях военно-профессиональной социализации // Вектор науки ТГУ. 2011. № 4 (7). С. 260-262.

6 Байбородова Л.В., Чернявская А.П. Методология и методы научного исследования. – Москва, 2017.