

ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ КУРСАНТОВ ВОЕННОГО ВУЗА

Елагина В.С., Апаликова И.Ю.

*Филиал Военного учебно-научного центра Военно-воздушных сил «Военно-воздушная академия» в г. Челябинске,
e-mail: V_275@mail.ru*

Уровень развития современной авиационной науки и техники предъявляет высокие требования к профессиональной подготовке военных специалистов, одним из компонентов которой является формирование психологической устойчивости. Психологическую устойчивость следует рассматривать как способность военного специалиста управлять своим психическим состоянием, сохранять оптимальное функционирование организма и психики в неблагоприятных условиях в мирное и военное время. Психологическая устойчивость будущего штурмана формируется в процессе сознательного и целенаправленного анализа действий и поступков в соответствии с нормами и требованиями воинского устава и профессиональной этики. Одним из направлений процесса формирования психологической устойчивости является развитие психической саморегуляции. Психическая саморегуляция для будущего офицера выступает одним из важнейших личностных и профессионально значимых качеств. Опрос, проведенный среди курсантов – будущих штурманов, позволил выделить стрессогенные факторы, оказывающие негативное влияние на психическое состояние, что позволило определить основные методы формирования навыков саморегуляции, широко используемых в практике подготовки курсантов. Эти методы мы разделили две группы: комплекс вербальных психологических методов (самоубеждение, самовнушение, самоприказы, самоконтроль и др.) и невербальные психофизиологические методы (дыхательные и мимические упражнения; упражнения, направленные на мышечную релаксацию). Кроме того, большое значение для формирования психологической устойчивости имеет развитие межличностных отношений между членами экипажа. С этой целью целесообразно проводить учебные занятия в различных формах, тренинги. Применение психологических методов и разных форм учебных занятий в процессе обучения курсантов способствует повышению уровня их психологической устойчивости, что положительно сказывается на эффективности их профессиональной подготовки и дальнейшей военной деятельности.

Ключевые слова: психологическая устойчивость, особенности летной деятельности, психологическая саморегуляция, методы саморегуляции, психические состояния.

FORMATION OF PSYCHOLOGICAL STABILITY CADETS OF A MILITARY UNIVERSITY

Elagina V.S., Apalikova I.Yu.

Branch of the Air Forces Military Academic Center «Air Force Academy», Chelyabinsk, e-mail: V_275@mail.ru

The level of development of modern aviation science and technology places high demands on the professional training of military specialists, one of the components of which is the formation of psychological stability. Psychological stability should be considered as the ability of a military specialist to manage his mental state, to maintain the optimal functioning of the body and psyche in adverse conditions in peacetime and wartime. The psychological stability of the future navigator is formed in the process of conscious and purposeful analysis of actions and actions in accordance with the norms and requirements of the military charter and professional ethics. One of the directions of the process of forming psychological stability is the development of mental self-regulation. Mental self-regulation for a future officer is one of the most important personal and professionally significant qualities. The survey conducted among cadets, future navigators, allowed us to determine the stressful factors that have a negative impact on the mental state, which allowed us to determine the main methods of forming self-regulation skills that are widely used in the practice of training cadets. These methods include two groups: a set of verbal psychological methods (self-persuasion, auto-suggestion, self-expression, self-control, etc.) and non-verbal psychophysiological methods (breathing and facial exercises, exercises aimed at muscle relaxation). In addition, the development of interpersonal relationships between crew members is of great importance for the formation of psychological stability. For this purpose, it is advisable to conduct various forms of training sessions, trainings. The use of psychological methods and various forms of training in the process of training cadets contributes to increasing their psychological stability, which has a positive effect on the effectiveness of their professional training and further military activities.

Keywords: psychological stability, features of flight activity, psychological self-regulation, methods of self-regulation, mental states.

Актуальность проблемы формирования психологической устойчивости курсантов – будущих штурманов определяется особенностями военно-профессиональной деятельности, связанной с непосредственным воздействием разнообразных психотравмирующих факторов на физиологическую, психологическую и эмоциональную сферы жизнедеятельности военного специалиста.

Уровень развития современной авиационной науки и техники предъявляет высокие требования к профессиональной подготовке специалистов, их личностным качествам, профессиональной устойчивости и профессиональной мотивации.

Согласно современным требованиям, предъявляемым к профессиональной подготовке военных специалистов, штурман должен проявлять психологическую устойчивость в сложных, часто в экстремальных условиях военной деятельности, готовность и способность использовать методы эмоциональной и когнитивной саморегуляции, которые необходимы для оптимизации деятельности и психологического состояния офицера, так как работа штурмана связана с выполнением сложных задач, таких как анализ навигационной обстановки и построение образа полета, определение и выбор пути движения и др.

Цель исследования заключается в обосновании необходимости формирования психологической устойчивости курсантов – будущих штурманов, определении методов и форм развития навыков саморегуляции.

Материал и методы исследования. В исследовании обозначенной нами темы использовались как эмпирические методы – опрос, наблюдение, беседа, так и методы теоретического анализа психолого-педагогической и методической литературы, нормативно-правовых документов, систематизация и обобщение понятийно-терминологического поля проблемы. В качестве методологического подхода применялся индивидуально-личностный подход.

Проблемам развития личности посвящены труды многих отечественных (К.А. Абульхановой-Славской, Б.Г. Ананьева, А.Г. Асмолова, А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна и др.) и зарубежных (А. Адлера, А. Маслоу, К. Роджерса и др.) психологов.

Особенностями индивидуально-личностного подхода являются его ориентация на развитие конкретной личности, вовлечение ее в познавательный процесс, в котором каждый обучающийся может проявить свою самобытность, индивидуальную неповторимость, а сам процесс для каждого участника приобретает личностный смысл и характер. Сталкиваясь в военно-профессиональной деятельности с проблемными ситуациями, возникающими при наличии как внешних, так и внутренних трудностей, будущий штурман должен уметь сделать правильный выбор в неопределенной, нестандартной ситуации, проявить активность, найти

решение, проявив при этом стойкость, надежность, уверенность в своих действиях, т.е. быть психологически устойчивым. Именно в таких случаях штурман проявляется как субъект профессиональной деятельности, как человек, ориентирующийся в мотивах своего поведения, от которого зависит успешность выполнения полета. Процесс формирования психологической устойчивости, готовности штурманов к экстремальным условиям своей деятельности невозможен без изучения психического и физического развития обучающихся. Каждый человек индивидуально реагирует на внешние воздействия, при этом одни и те же психические состояния, эмоциональные переживания, физиологические показатели могут проявляться по-разному.

По-разному проявляется и психологическая устойчивость человека. По мнению Т.В. Рогачевой, человек может сохранить психическое и соматическое здоровье благодаря знаниям своих индивидуальных особенностей и возможностей, преимуществ своей психической организации и умению нейтрализовать ее недостатки [1]. На наш взгляд, учет индивидуальных психологических, физических, эмоциональных особенностей личности обучающихся, знаний о резервных адаптационных силах человека, возможностях его психологической устойчивости следует рассматривать как одно из педагогических условий организации учебной и профессиональной деятельности.

Результаты исследования и их обсуждение

Понятие «психологическая устойчивость» является предметом исследования отечественной психологии. Особую роль данное понятие приобретает при организации профессиональной подготовки военных специалистов. И это не случайно, так как военно-профессиональная деятельность связана с высокими стрессовыми воздействиями на психику военнослужащего. Военнослужащий, обладающий достаточным психологическим и физическим потенциалом, эмоциональной устойчивостью, способен противостоять внешним и внутренним воздействиям стрессового характера.

В исследованиях отечественных психологов Л.М. Аболина, М.И. Дьяченко, В.И. Медведева, К.М. Гуревича, Г.С. Никифорова, Т.В. Рогачевой, З.И. Гадаборшевой, С.В. Хусаиновой и иных рассматриваются разные аспекты понятия «психологическая устойчивость», предлагаются различные подходы ученых к интерпретации его сущности.

Так, исследуя феномен эмоциональной устойчивости, Л.М. Алдонин определяет данное понятие как «свойство, характеризующее индивида в процессе напряженной деятельности, отдельные эмоциональные процессы которого, гармонически взаимодействуя между собой, способствуют успешному достижению поставленной цели» [2, с. 142].

По мнению С.В. Хусаиновой, психологическую устойчивость следует рассматривать «как самостоятельный феномен, включающий в себя единое целое личностных характеристик» [3, с. 220].

С точки зрения З.И. Гадаборшевой, психологическая устойчивость – это «интегральная системная характеристика, лежащая в основе способности человека выступать саморегулируемым субъектом активности, гибко реагирующим на изменения внешней и внутренней среды, реализующим уникальный, аутентичный способ организации собственной жизнедеятельности и среды развития для поддержания психологического благополучия и самореализации» [4, с. 13].

Военные психологи психологическую устойчивость рассматривают как «интегративное свойство личности военнослужащего, которое характеризуется взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности, обеспечивающим успешное достижение цели в условиях воздействия различных стресс-факторов» [5, с. 224].

На наш взгляд, психологическую устойчивость следует рассматривать как способность военного специалиста управлять своим психическим состоянием, сохранять оптимальное функционирование организма и психики в неблагоприятных условиях в мирное и военное время. Для военно-профессиональной подготовки будущих штурманов, включающей не только учебную, но и служебную деятельность, характерны достаточно высокие интеллектуальные и эмоциональные нагрузки. Они создают условия для возникновения стрессовых ситуаций, сопровождающихся психологической и эмоциональной напряженностью обучающихся. Психологические и эмоциональные нагрузки значительно повышаются в период летной практики, которая связана с высокой ответственностью за принятие самостоятельных решений, определяющих не только успешность выполнения учебных заданий, но и безопасность жизни своих сослуживцев. Эти обстоятельства заставляют задуматься о способах повышения психологической устойчивости к стрессогенным факторам учебной и служебной деятельности курсантов.

С целью выявления факторов, негативно сказывающихся на психологическом состоянии штурманов во время полета, нами проведен опрос курсантов 4-го курса. Большинство курсантов – будущих штурманов во время учебных полетов отмечают высокую физическую утомляемость. При этом 50,0% респондентов отмечают потерю пространственной ориентации в среднем до 5 мин, более 80,0% испытывают высокие психоэмоциональные нагрузки. Практически все курсанты считают, что монотония, сопровождающаяся кратковременным засыпанием, гипокинезия (состояние недостаточной двигательной активности) также могут оказывать серьезное воздействие на психическое

состояние, вызывать дискомфорт и профессиональные ошибки. Наличие у самих себя каких-либо фобий курсанты чаще отрицают, иногда недостаточно четко осознают их или затрудняются с ответом. Тем не менее, больше половины курсантов вынуждены признать, что испытывают страх не только перед полетом, но и перед предполагаемыми военными действиями, а также боязнь ответственности. Некоторые курсанты отмечают состояние повышенной тревожности. Но именно через преодоление страха и выработку навыков, обеспечивающих успешное выполнение деятельности, формируется профессиональная устойчивость специалиста.

Часто курсанты в качестве факторов, вызывающих дискомфорт в полете, указывают длительную изоляцию (80,0%), изменения суточной периодики (75,0%), трудности с коммуникацией и совместимостью членов экипажа. Для 75,0% курсантов серьезную проблему представляет необходимость вынужденного близкого контакта с людьми, которые часто являются духовно далекими. Более 70,0% опрошенных обеспокоены особенностями собственного психоэмоционального состояния, неумением осуществлять самоконтроль эмоций и чувств.

К причинам психологических проблем курсанты относят наличие психотравмирующих факторов, индивидуальные особенности личности (темперамент, черты характера), чрезмерный контроль со стороны офицеров – руководителей полетов, отсутствие эмпатии и недостаточную психоэмоциональную поддержку с их стороны.

Пытаясь справиться с перечисленными трудностями, многие курсанты обращаются за помощью к психологу, друзьям, сослуживцам и офицерам, которые помогают им найти правильное решение возникших проблем. Стремление курсантов повышать психологическую компетенцию, развивать мотивацию к освоению профессиональной деятельности штурмана, преодолению возникающих в полете трудностей мы рассматриваем как важный ресурс психологической устойчивости личности курсанта.

Психологическая устойчивость штурмана – это сложное личностное качество, компонентами которого являются мотивация, интеллектуальные способности, эмоциональность, саморегуляция и самоконтроль. Психологическая устойчивость будущего штурмана формируется в процессе деятельности, сознательного и целенаправленного анализа своих действий и поступков в соответствии с нормами и требованиями воинского устава и профессиональной этики. Эффективная деятельность штурмана невозможна без психической саморегуляции, которую следует рассматривать как одно из направлений процесса формирования психологической устойчивости.

Психическая саморегуляция – способность человека к организации собственной активной деятельности, в процессе которой активность человека, его требования

регулируются, согласовываются с активностью и требованиями других людей. Способность к саморегуляции психических состояний является для будущего офицера одним из важнейших личностных и профессионально значимых качеств. От того, насколько развита эта способность, зависят надежность штурмана, его адаптивность к неблагоприятным факторам полета. Уровень развития способности к саморегуляции свидетельствует об уровне психического развития курсанта. В военном вузе необходима организация систематического и целенаправленного формирования навыков саморегуляции, которые обеспечат психологическую устойчивость будущего штурмана. Целью формирования навыков саморегуляции является развитие психического и эмоционального состояния курсанта, в котором максимально раскрывается его внутренний потенциал.

В научно-методической литературе описываются разные методы саморегуляции психического состояния.

Мы разделяем точку зрения А.О. Прохорова, что «наиболее универсальным способом саморегуляции является общение, на втором месте находится регуляция функции внимания (отключение-переключение), на третьем – волевые (самоприказы, самоконтроль и др.) и интеллектуальные (логический анализ событий, самоанализ, размышления-рассуждения и др.) способы саморегуляции» [6].

В практике формирования навыков саморегуляции широко используют комплекс вербальных психологических методов, применяемых самим курсантом. К этой группе относятся такие методы, как: самоубеждение, самовнушение, самоприказы, самоконтроль и др.

В практике психологической подготовки часто используется прием, способствующий выполнению привычных профессиональных действий. Цель данного приема заключается в переключении сильно выраженного эмоционального состояния (возбуждения, напряжения) в практические действия, которые носят отвлекающий характер. К числу психологических методов следует отнести способы управления вниманием, например использование приемов концентрации внимания на определенных предметах, чувствах, пережитых позитивных эмоциях, представлениях о состоянии покоя и душевного равновесия. Использование идеомоторных техник, суть которых заключается в мысленном представлении действий или поступков, может оказать положительное влияние на регуляцию своего психического или эмоционального состояния. В процессе формирования навыков саморегуляции положительно зарекомендовала себя техника аутогенной тренировки, разработанная И. Шульцем, как способ самовнушения и мышечной релаксации.

Кроме вербальных психологических методов, получили широкое распространение и невербальные методы, к которым относятся такие психофизиологические методы, как

дыхательные и мимические упражнения, упражнения, направленные на мышечную релаксацию.

Данные методы основаны на взаимосвязи мышечного напряжения и ритма дыхания с эмоциональным напряжением. Так, на фоне негативных эмоций, стресса, эмоционального напряжения человек испытывает мышечную скованность. Поэтому расслабление мышц или выравнивание ритма дыхания приводят к снижению эмоционального напряжения. Формируя умения мышечной релаксации и управления ритмом дыхания, курсанты приобретают навыки саморегуляции и самоконтроля за собственным психофизиологическим состоянием, что благоприятно сказывается на их деятельности и самочувствии.

Другим не менее важным направлением формирования психологической устойчивости курсантов во время летной практики является организация совместной деятельности экипажа, которая предполагает не только распределение и выполнение трудовых функций, но и эмоциональное общение, межличностные отношения. Замкнутость членов экипажа, отсутствие общих интересов, неудовлетворенность отношениями, низкая общая культура способствуют ухудшению социально-психологического климата, снижают эффективность профессиональной деятельности, часто выступают факторами возникновения конфликтных ситуаций, вызывающих эмоциональное напряжение. Важными аспектами развития межличностных отношений являются взаимное уважение и доверие между членами экипажа.

Система занятий, включающих семинары, деловые игры, психологические тренинги, групповые дискуссии и индивидуальные беседы, выполнение индивидуальных и групповых заданий, обсуждение методов разрешения конфликтных ситуаций, окажет существенное влияние на формирование летных экипажей, установление продуктивных межличностных отношений, предупреждение конфликтных ситуаций. Овладеть навыками саморегуляции – значит научиться сознательно определять цели деятельности, самостоятельно планировать необходимые для достижения цели действия, моделировать условия для осуществления действий, осуществлять контроль и коррекцию действий в зависимости от возникших трудностей.

Уровень психологической саморегуляции определяется индивидуальными особенностями курсанта и проявляется в разнообразных видах деятельности. Показателями сформированности умений саморегуляции являются: 1) успешное выполнение поставленных перед курсантом заданий, связанных с полетом; 2) принятие самостоятельных, ответственных и адекватных ситуации решений; 3) бесконфликтная профессиональная коммуникация с коллегами, умение работать в команде; 4) отсутствие эмоционального напряжения. Достижение этих показателей будет свидетельствовать о высокой способности адаптации

курсантов как будущих военных специалистов к стрессогенным факторам военно-профессиональной деятельности.

Заключение. Психологическую устойчивость штурмана следует рассматривать как важное личностное качество, которое формируется в процессе деятельности. В качестве одного из основных направлений формирования психологической устойчивости у курсантов в процессе их обучения можно рассматривать развитие у них способностей к саморегуляции.

Психическая саморегуляция – способность человека к организации собственной деятельности, в процессе которой активность человека, его требования регулируются, согласовываются с активностью и требованиями других людей. Основными методами формирования навыков и развития способностей саморегуляции являются психические и психофизиологические методы, а также использование в образовательном процессе различных форм учебных занятий, тренингов, направленных на развитие межличностных отношений, умений работать в команде. Применение психологических методов и разных форм учебных занятий в процессе обучения курсантов способствует повышению уровня их психологической устойчивости, что положительно сказывается на эффективности их профессиональной подготовки и дальнейшей военной деятельности.

Список литературы

1. Рогачева Т.В. Представления о психологической устойчивости как предпосылке психологического здоровья // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2014. № 4 (27). [Электронный ресурс]. URL: <http://mprj.ru> (дата обращения: 08.02.2021).
2. Аболин Л.М. Эмоциональная устойчивость и пути ее повышения // Вопросы психологии. 1989. № 4. С. 141-148.
3. Хусаинова С.В. Концепция психологической устойчивости обучающегося в учебно-профессиональной деятельности // Казанский педагогический журнал. 2018. № 5 (130). С. 219-223.
4. Гадаборшева З.И. Формирование психологической устойчивости личности студентов педагогического вуза: автореф. дис. ... канд псих. наук. Пятигорск, 2015. 22 с.
5. Военно-психологический словарь-справочник / Под общ. ред. Ю.П. Зинченко. М.: ИД Куприянова / Общество психологов силовых структур, 2010. 592 с.
6. Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний в повседневной, обыденной жизнедеятельности человека // Психологические исследования. 2017. Т. 10. № 56. С. 7. [Электронный ресурс]. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 11.02.2021).